

Запіканка з рибою та шпинатом

та двома сирами



 6-8 порцій  60 хвилин

СКЛАДНИКИ

лаваш - 2 листа, розміром
приблизно з вашу форму
4 яйця
200 г риби, червоної або білої
100 г шпинату
200 г сиру сулугуні або моцарелла
1 пачка творогу 300 г
сіль
1 ч.л. сушеного часнику
½ ч.л. італійських трав

ІНСТРУКЦІЇ:

1. Один лист лавашу постеліть у форму
2. В окремій мисці змішайте яйця з
творогом, потім додайте шматочками
рибу та шпинат, сіль та спеції
3. Викладіть суміш у форму на лаваш
4. Накрийте другим листом лавашу
5. Зверху натеріть сир рівномірним шаром
або ж викладіть шматочками
6. Запікайте 40-50 хв на 180 г, обов'язково
перевірте наприкінці, чи приготувалися
яйця. Якщо яйця не готові, а сирна
корочка уже достатньо рум'яна, залиште
запіканку на 20-30 хв у вимкненій
духовці.

Ольга Озерна

сертифікований нутріціолог та коуч зі схуднення та зміни звичок



КОРИСНІ ПОСИЛАННЯ:



olga.ozerna.com



[FoodScienceWellbeing](#)



[nutricoach_ozerna](#)



[ozerna.olga](#)



[olga.ozerna](#)

ПРО МЕНЕ:

- мама дуже активної одинадцятирічної дівчинки
- пройшла через досвід схуднення після пологів, паралельно змінивши свій стан та вирішивши проблеми дисбалансу цукру у крові, зниженої функції щитоподібної залози, післяпологової депресії та сильного виснаження
- навчаю турботливому схудненню без жорстких обмежень, а також створенню власної стратегії харчування та оздоровлення життєвих звичок
- працюю у форматі поєднання наукового підходу та персоналізованих коучингових стратегій