

Пряные тыквенные дольки



На 100 грамм:
Калорийность: **73.48 ккал.**
Белки: **2.55 г.**
Жиры: **3.33 г.**
Углеводы: **10.55 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pryanye-tykvennye-dolki/>

Ингредиенты:

- тыква, порезанная на дольки (300 г)
- чеснок 1 головка
- соль, перец, оливковое масло
- смесь прованских трав (базилик, орегано и тимьян) 1 ст. л
- немного бальзамического уксуса

Приготовление:

тыкву очистить от кожицы (можно это и не делать), нарезать на произвольные ломтики, выложить на застеленный пекарской бумагой противень
головку чеснока разделить на дольки, очистить и выложить к тыкве
все посолить, поперчить, смазать оливковым маслом, посыпать прованскими травами и сбрызнуть бальзамическим уксусом
запекать при 175 с примерно 40 минут, до мягкости
можно подавать как гарнир к мясным блюдам или как самостоятельное блюдо