

# Пшённая каша с тыквой



На 100 грамм:  
Калорийность: **74.33 ккал.**  
Белки: **3.28 г.**  
Жиры: **2.12 г.**  
Углеводы: **11.87 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pshennaya-kasha-s-tykvoj/>

## Ингредиенты:

- 400 грамм тыквы
- 1 стакан пшена
- 3 стакана молока
- соль
- сливочное масло

## Приготовление:

Тыкву очистить от кожуры и семян, порезать мелкими кубиками, пшено промыть 3-4 раза. Залить тыкву молоком, посолить, довести до кипения. Всыпать пшено, уменьшить огонь, варить 30 минут, время от времени помешивая. Переложить в горшок (или изначально готовить в чугунке), закрыть крышкой и запекать ещё 20 минут при температуре 150 градусов. Добавить масло по вкусу.