

Тыквенная каша



На 100 грамм:
Калорийность: **79,3 ккал.**
Белки: **2,5 г.**
Жиры: **3,7 г.**
Углеводы: **2,88 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tykvennaya-kasha/>

Ингредиенты:

- тыква - 310 гр
- молоко - 300 мл
- манная крупа - 30 мл
- сливочное масло - 15 гр
- сахар - 10 гр
- соль (по вкусу) - 2 гр

Приготовление:

Натереть тыкву. Выложить ее в кастрюлю и потушить до мягкости.
Добавить к тыкве молоко, сахар и соль. Варить в течение 10 минут.
Тонкой струйкой всыпать манную крупу и мешать кашу в течение 1 минуты.
Добавить сливочное масло и выключить огонь.