

Тыквенная запеканка



На 100 грамм:
Калорийность: **47,73 ккал.**
Белки: **2,95 г.**
Жиры: **1,28 г.**
Углеводы: **8,33 г.**

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

Ингредиенты:

- 1 маленькая тыква
- 500 г творога нежирного
- 1 ст.л. жидкого меда
- 4 ст.л. кукурузной муки
- 2 яйца

Приготовление:

Тыкву отварить. Превратить её в пюре в блендере.
Желтки отделить от белков. Желтки взбить с творогом.
Смешать тыкву и творог. Добавить муку. Все хорошо перемешать.
Переложить в круглую форму. А верх полить взбитыми белками с медом.
Отправить в духовку на 30 минут, разогретую до 170 градусов.