

Вкуснейшая запеканка из ТЫКВЫ



На 100 грамм:
Калорийность: **129,42 ккал.**
Белки: **3,33 г.**
Жиры: **4,94 г.**
Углеводы: **20,41 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vkusnejshaya-zapekanka-iz-tykvy/>

Ингредиенты:

- тыква - 600 г
- манка - 1/2 ст
- яйцо - 2 шт
- масло оливковое - 3 ст.л
- соль - 1 щепотка
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Тыкву почистить от кожуры и семян. Натереть на крупную тёрку.

Вбить два яйца. Добавить подсластитель и соль. Размешать.

Всыпать манку.

Добавить оливковое масло. Всё хорошо размешать.

Выложить получившуюся массу в форму для запекания.

Поставить запеканку в духовку на 25 минут. Запекать запеканку из тыквы при температуре 200 градусов.