

Запеченная тыква с чесноком



На 100 грамм:
Калорийность: **36.88 ккал.**
Белки: **1.26 г.**
Жиры: **1.37 г.**
Углеводы: **7.44 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennaya-tykva-s-chesnokom/>

Ингредиенты:

- тыква - 1 шт
- чеснок - 10 г
- оливковое масло - 2 ст. л
- соль - 1 шт

Приготовление:

Перед началом готовки нужно разогреть духовку до 200 С. Тыкву разрезаем пополам, достаем из сердцевины семечки с помощью ложки.

Далее нарезаем тыкву дольками, по 2-3 см. Порезанные ломтики выкладываем на противень покрытый фольгой или на форму для запекания. Далее нужно очистить и нарезать зубчики чеснока. Посыпать порезанный чеснок сверху ломтиков тыквы. Полить все сверху оливковым маслом, немного посыпать солью. Противень поставьте в духовку и запекайте около 30 -40 минут. Ломтики через 15-20 минут готовки нужно перевернуть. Через 40 минут блюдо готово!
Диеты диетолога Анастасии Гольфнер