Запеченная тыква с йогуртовой заправкой

На 100 грамм:
Калорийность: **55,28 ккал.**
Белки: **1,97 г.**
Жиры: **0,57 г.**
Углеводы: **12,39 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennaya-tykva-s-jogurtovoj-zapravkoj/

Ингредиенты:
- тыква - 400 г
- йогурт натуральный - 5 ст. л
- мята - 50 г
- мед - 2 ст. л
- лимонный сок - 1 ч. л

Приготовление:
Очистите тыкву от кожуры, семян и мякоти и нарежьте на дольки.
Противень застелите бумагой для выпечки или смажьте маслом после чего выложите на него дольки тыквы и намажьте их медом. Разогрейте духовку до 180 градусов и выпекайте тыкву в течение 10-15 минут.
Приготовьте соус: смешайте в миске йогурт, лимонный сок и мелкорубленые листья мяты.
Подавайте запеченную тыкву с соусом.