

Запеканка с тыквой



На 100 грамм:
Калорийность: **84,84 ккал.**
Белки: **10,58 г.**
Жиры: **2,49 г.**
Углеводы: **5,56 г.**

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

Ингредиенты:

- 1 яйцо
- 2 ст.л. йогурта (обезжиренного)
- по 4 ст.л. творога зернистого и жидкого
- 100 г тыквы
- 1 ст.л. отрубей овсяных
- стевиозид по вкусу
- соль

Приготовление:

Кусок тыквы промойте, удалите семечки и кожуру, подсушите полотенцем и натрите на крупной терке. В миске перемешайте яйцо, щепотку соли, стевиозид. Введите зернистый творог, растирая крупинки. Далее введите жидкий творог, йогурт. Аккуратно вмешайте в полученную массу тыкву. Кастрюлю из мультиварки смажьте каплей масла, переложите в нее массу. Готовьте в режиме «выпечка» около 50 минут.