

Диетическая тыквенная каша



На 100 грамм:
Калорийность: **37.81 ккал.**
Белки: **1.41 г.**
Жиры: **0.42 г.**
Углеводы: **9.57 г.**

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

Ингредиенты:

- тыква - 0.5 шт
- молоко обезжиренное - 1 стакан
- мед - 2 столовые ложки
- орехи, изюм, курага, чернослив - по вкусу

Приготовление:

Очистите и порежьте тыкву, сварите (можно на воде), слейте воду, добавьте стакан молока, поварите на маленьком огне еще 5 минут. Когда каша немного остынет, добавьте мед и размешайте. При подаче на стол украсьте блюдо орехами, сухофруктами и т. п.