



## Тыквенные блинчики



<b>На 650 г</b>	Калории 822	Белки 29.6	Жиры 14.6	Углеводы 143.8
<b>На 100 г</b>	Калории 126.5	Белки 4.6	Жиры 2.2	Углеводы 22.1

### Ингредиенты

Тыква - 200 граммов  
Мука пшеничная - 100 граммов  
Сахар - 50 граммов  
Яйцо - 110 граммов  
Молоко - 150 граммов

Процент потерь по массе: 35 %

### Описание

Тыкву почистить и натереть на мелкой тёрке. Добавить 1 ст.л. сахара и 2 ст.л. молока. Проварить на огне до размягчения, постоянно помешивая. Сделать пюре, добавить остальные ингредиенты и оставить на 30 мин. Можно жарить как оладушки или блинами.

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifigu.ru](http://beregifigu.ru)