



Тыквенные блинчики



На 650 г	Калории 822	Белки 29.6	Жиры 14.6	Углеводы 143.8
На 100 г	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

© 2013-2018 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru