



## Тыквенные блинчики



|                 |                  |               |              |                   |
|-----------------|------------------|---------------|--------------|-------------------|
| <b>На 650 г</b> | Калории<br>822   | Белки<br>29.6 | Жиры<br>14.6 | Углеводы<br>143.8 |
| <b>На 100 г</b> | Калории<br>126.5 | Белки<br>4.6  | Жиры<br>2.2  | Углеводы<br>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 [beregifigu.ru](http://beregifigu.ru)