



# Тыквенный пирог на кефире без яиц



<b>На 1030 г</b>	Калории 3183	Белки 50.9	Жиры 114.1	Углеводы 488.4
<b>На 100 г</b>	Калории 309.0	Белки 4.9	Жиры 11.1	Углеводы 47.4

## Ингредиенты

Кефир - 250 граммов  
Мука пшеничная - 400 граммов  
Сахар - 180 граммов  
Тыква - 100 граммов  
Масло подсолнечное - 100 граммов

Процент потерь по массе: -3 %

## Описание

Тыкву почистить и натереть на мелкой терке, добавить все ингредиенты и 1 ч.л. соды. Размешать и выложить в смазанную маслом форму. Запекать до зарумянивания.

## Инструкция по приготовлению

© 2013-2023 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)