



Ингредиенты

- Тыква¹ - **150 г**
- 1 яблоко¹ - **130 г**
- Голубика¹ - **30 г**
- 1-1,5 банана¹ - **80 г**
- Миндаль¹ - **20 г**
- Тыквенные семечки¹ - **30 г**
- Корица² - **1 ч.л.**
- Греческий йогурт¹ - **100 г**

Приготовление

Разогреть духовку до 150°C, нарезать тыкву кубиками, посыпать тыквенными семечками и отправить в духовку на 40 минут. Все фрукты нарезать кубиками, заправить йогуртом. Подавать с готовой тыквой, украсить ягодами, миндалем и корицей.

Пищевая ценность

Калории

660 ккал

Белки

24 г

Жиры

39 г

Углеводы

59 г

Клетчатка

13 г

Список литературы

1. Химически состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф В. А. Тутельяна - МОСКВА, 20022, стр. 236
2. Состав пищевых продуктов сырых, обработанных, подготовленныз USDA National Nutrient Database for Standart Reference, USA, URL <https://data.nal.usda.gov/ag-data-commons-hierarchy/bioenergy>