



Placuszki z dyni

★★★★★ (66)



30 minut



2 osoby

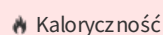


łatwy

Wartości odżywcze

179 kcal / 1 porcję (252 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

71.11 kcal

3.56%



Białko

4.19 g

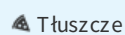
8.38%



Węglowod.

9.59 g

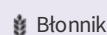
3.55%



Tłuszcze

3.30 g

4.71%



Błonnik

3.48 g

13.92%

GDA

3.56 %

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Dynia - 400g
- Dynia, pestki - 20g (2 łyżki stołowe)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Zarodki pszenne - 10g
- Otręby pszenne - 8g (2 łyżki stołowe)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Imbir korzeń - 5g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Dynię zetrzyj na tarce o grubych oczkach, lekko posól i odstaw, aby puściła wodę.

KROK 2: Imbir zetrzyj na terce. Na suchej patelni podpraż pestki dyni, dodaj je do startej dyni i połącz z resztą składników.

KROK 3: Uformuj placuszki (wyjdzie około 8 średnich) i smaż na patelni na oliwie z oliwek, aż się zarumienią.

*Podawaj z ulubionym sosem i sałatą z winogretem.

Smacznego!

