

Запеченная тыква с греческим йогуртом

Автор: диетолог – Асият Хачирова

Блюдо подходит для питания при гастрите, язве желудка, панкреатите, ГЭРБ, НПВП-гастропатии

Время приготовления: 40 минут



Тыква – кладезь витаминов! Она оказывает благоприятное действие на весь организм, в том числе и ЖКТ. Тыкву можно есть в сыром, печеном, вареном виде и при этом сохраняются все ее полезные свойства.

Ингредиенты

Тыква – 500 г

Греческий йогурт -

Грецкие орехи – 1/4

Мята для украшения

1

Срежьте у тыквы концы, затем острой овощечисткой или ножом срежьте корку, разрежьте пополам и выскребите семена и волокна. Нарежьте кубиками по 2-3 см.

2

Выложите на противень и запекайте до мягкости 20 - 30 минут при 180°C.
Немного остудите, не снимая с противня.

3

Грецкие орехи немного обжарьте на сухой сковороде до появления легкого орехового аромата.

4

Выложите ломтики тыквы на блюдо, полейте густым йогуртом. Посыпьте грецкими орехами.
Блюдо подается теплым.

*Блюда из тыквы – залог хорошего самочувствия и здоровья.
Продукт легко усваивается организмом и большинство тыквенных блюд готовятся быстро и просто.*

Приятного аппетита!