



## Тёплый салат из тыквы

### КБЖУ на 6 порций:

- Калорийность: 698 ккал
- Белки: 9 г.
- Жиры: 55 г.
- Углеводы: 49 г.

### КБЖУ на 1 порцию:

- Калорийность: 116 ккал
- Белки: 1,5 г.
- Жиры: 9 г.
- Углеводы: 8 г.

### Для приготовления 6 порций тёплого салата из тыквы вам понадобится:

- 600 гр мякоти тыквы
- 300 гр черри
- 1 пучок зелёного лука
- 4 ст. ложки оливкового масла

- Бальзамический уксус
- Кинза
- Соль, перец по вкусу

#### **Приготовление:**

- Порезать мякоть тыквы кубиками 3-4 см
- Выложить на блюдо для запекания
- Сбрызнуть 2 ст. ложками оливкового масла
- Приправить солью и перцем
- Запекать 15 мин в разогретой до 200 градусов духовке.

Выложить к тыкве крупно нарезанный зеленый лук, помидоры черри и запекать еще 15-20 мин.

Переложить овощи в глубокую миску, добавить рукколу и кинзу, аккуратно перемешать и сбрызнуть бальзамическим уксусом.