



serce **na nowo**

**Dynia cudownie wpływa na zdrowie i urodę.
Nie bez przyczyny jest nazywana „królową jesieni”.**

Placuszki z dyni

Propozycja podania



SKŁADNIKI (2 porcje):

- dynia – 400 g
- cebula – 100 g
- mąka orkiszowa – 45 g
- jajo kurcze – 56 g
- czosnek – 10 g
- imbir (mielony) – 1 g
- papryka ostra (mielona) – 1 g
- sól himalajska – 1 g
- pieprz czarny (mielony) – 1 g
- olej kokosowy (stały) – 20 g
- jogurt grecki – 80 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Obraną dynię zetrzyj na tarce.
2. Dodaj do niej pokrojoną w kostkę cebulę, zmiądzony czosnek, jajo i mąkę. Wymieszaj i przypraw imbirem, papryką, solą i pieprzem.
3. Placki smaż na rozgrzanym oleju z obu stron na złoty kolor, nakładając po jednej pełnej łyżce masy dyniowej lub upiecz w piekarniku w 180 stopniach przez 15 minut.
4. Podawaj np. z jogurtem greckim.



Wartość odżywcza 1 porcji*: 336 kcal, 17 g tłuszczu, 30 g węglowodanów, 12 g białka

* Wartość energetyczna i odżywcza poszczególnych potraw została obliczona na podstawie bazy danych „Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw - Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017, Wydanie IV rozszerzone i uaktualnione”. Opracowała dr Agata Gaździcka.