



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**
Проверено
Роспотребнадзором

здоровое-питание.рф

Запеченная тыква с базиликом



- Автор рецепта
Павлова .
- Время приготовления
30 мин
- Калорийность
123 ккал/100 г
- Вес
570 г
- Количество порций
6

Ингредиенты

- Тыква 500 г
- Чеснок 5 шт.
- Базилик (сухой) 2 ч. л.
- Кориандр 1 ч. л.
- Паприка сладкая 1 ч. л.
- Масло растительное 70 мл
- Соль 2
- Перец черный 1 г

Процесс приготовления

Шаг 1

Чеснок мелко порезать или натереть на мелкой терке. Соединить со остальными ингредиентами (кроме тыквы), перемешать вилкой. И оставить, периодически перемешивая, минут на 15.



Шаг 2

Тем временем тыкву нарезать на небольшие кусочки, не толще 0,5 см. Включить духовку до 170 °С. Уложить тыкву в форму и обмазать получившейся массой. Выпекать при 160 °С около 15 минут.



Еще несколько идей, чем разнообразить свой рацион, можно найти в [Лаборатории здорового питания](#) ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора



**Разнообразь
рацион**