



## Placuszki z dyni

★★★★★ (66)

🕒 30 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**179 kcal** / 1 porcję (252 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>71.11 kcal</b> 3.56%	🥩 Białko <b>4.19 g</b> 8.38%	🍞 Węglowod. <b>9.59 g</b> 3.55%	🍷 Tłuszcze <b>3.30 g</b> 4.71%	🌾 Błonnik <b>3.48 g</b> 13.92%	<b>GDA</b> <b>3.56 %</b>
--	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------

\* 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!

