



Dynia jest zdecydowanie prawdziwą królową spośród jesiennych warzyw. Jej właściwości zdrowotne były doceniane już przez Indian. Przy bardzo wysokiej wartości odżywczej, cechuje się niską kalorycznością, dlatego doskonale sprawdza się w diecie dla sportowców. Jest chętnie używana jako dodatek między innymi do koktajli, ciast, placuszków, ale także w pojedynkę stanowi świetne danie upieczona w piekarniku lub jako rozgrzewający krem.

