



Pieczone jabłko z cynamonem

★★★★★(0)



30 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

102 kcal / 1 porcję (174 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

58.78 kcal

2.94%



Białko

0.87 g

1.74%



Węglowod.

12.88 g

4.77%



Tłuszcze

1.40 g

2%



Błonnik

2.94 g

11.76%

GDA

2.94 %



Składniki

- Jabłko - 150g
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Jogurt typu greckiego - 20g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik nagrzej do 180 stopni. Odkrój 1/3 górnej części jabłka i wytnij gniazdo nasienne.

KROK 2: Do środka jabłka wsyp cynamon, przykryj owoc jego wcześniej ściętą górą i wstaw do piekarnika. Piecz przez ok. 25 minut.

KROK 3: Po lekkim wystudzeniu dodaj do środka jabłka jogurt.

Smacznego!

