



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%
--	----------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------	------------------------------------	---------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

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



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik nagrzej do 180 st opni. 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!

