

## Безумно вкусные яблоки с творогом



На 100 грамм:  
Калорийность: **56.68 ккал.**  
Белки: **4.24 г.**  
Жиры: **1.09 г.**  
Углеводы: **7.01 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bezumno-vkusnye-yabloki-s-tvorogom/>

### Ингредиенты:

- 5 шт. яблок
- 200 г творога обезжиренного
- 100 г натурального йогурта
- 1 лайм или половинка лимона
- 1 яйцо

### Приготовление:

Очистить и нарезать яблоки (нарезать можно любыми вариантами) и сбрызнуть соком лайма. Смешать творог, йогурт, яйцо в блендере до получения воздушной массы. Выложить яблоки в форму и залить полученной смесью. Поместить в нагретую до 180 \*С духовку и выпекать 20-30 минут.