

Фаршированные яблоки



На 100 грамм:
Калорийность: **84.66 ккал.**
Белки: **3.43 г.**
Жиры: **2.05 г.**
Углеводы: **12.82 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/farshirovannye-yabloki/>

Ингредиенты:

- 2 средних яблока
- около 80 г обезжиренного творога
- 1 банан
- мед
- корица
- 2 грецких орешка и 2 орешка миндаля (можете другие орешки взять)

Приготовление:

Из яблок вынуть сердцевину и примерно половину мякоти. Добавить начинку из творога, банана и корицы. сверху добавить пол-чайной ложки меда. поставить в пароварку в чашу для риса на 15-20 минут.

Готовые яблочки посыпать орехами и корицей.