

Морковь с яблоком, изюмом и медом



На 100 грамм:
Калорийность: **72,06 ккал.**
Белки: **0,94 г.**
Жиры: **0,25 г.**
Углеводы: **16,65 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/morkov-s-yablokom-izyumom-i-medom/>

Ингредиенты:

- 2 крупные моркови
- 1 крупное яблоко
- 25 мл лимонного сока
- 1 ст.л жидкого меда
- 1 ст.л светлого изюма без косточек

Приготовление:

Изюм залить горячей водой на 20 минут, затем воду слить.
Морковь тщательно очистить, натереть на крупной терке.
Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину с семенами, порезать соломкой, сбрызнуть лимонным соком.
Морковь смешать с яблоком и изюмом, разложить по десертным тарелкам и полить жидким медом, затем подать на стол.