

Морковно-яблочная запеканка



На 100 грамм:
Калорийность: **75,61 ккал.**
Белки: **2,17 г.**
Жиры: **2,54 г.**
Углеводы: **11,2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/morkovno-yablochnaya-zapekanka/>

Ингредиенты:

- грецкий орех - 10 г
- яблоко - 1 шт
- морковь - 1 шт
- йогурт натуральный - 100 мл
- изюм - 20 г

Приготовление:

Морковь натереть. Яблоко порезать кубиками. Перемешиваем изюм, морковь, яблоко, йогурт и орех. Выложить массу на противень и запечь минут 20.