Творог с апельсином

На 100 грамм:
Калорийность: **48,29 ккал.**
Белки: **5,87 г.**
Жиры: **0,16 г.**
Углеводы: **6,03 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorog-s-apelsinom/

Ингредиенты:
- творог обезжиренный 100 гр
- молоко нежирное 20 гр
- апельсин 1 шт. 70 гр
- ваниль, корица по вкусу

Приготовление:
Мякоть апельсина порезать кусочками, смешать с творогом и молоком. Сверху присыпать ванилью и корицей.