

# Яблоки, запеченные в микроволновке



На 100 грамм:  
Калорийность: **72,2 ккал.**  
Белки: **0,88 г.**  
Жиры: **0,66 г.**  
Углеводы: **15,56 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yabloki-zapechennye-v-mikrovolnovke/>

## **Ингредиенты:**

- яблоко - 100 г
- овсяные хлопья - 2 ч. л
- мед - 0.5 ч. л
- корица - по вкусу

## **Приготовление:**

У яблока вырезать серединку, наполнить овсянкой, в наполненное яблоко налить кипятка, сверху капнуть мёда, посыпать корицей, поместить в посуду для микроволновой печи (обязательно закрывать крышкой) и ставим в печь.

Нужный режим обычно называется готовые блюда, если такого нет, просто ставим на среднюю мощность.

При подаче можно полить натуральным йогуртом.