Запеченные бананы

На 100 грамм:
Калорийность: **102,82 ккал.**
Белки: **4,32 г.**
Жиры: **1,09 г.**
Углеводы: **18,86 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennye-banany/

Ингредиенты:
- бананы - 4шт
- 1/2 лимона (сок)
- 100г. обезжиренного творога
- 100г. натурального йогурта
- 1 яйцо
- 2 столовые ложки мёда

Приготовление:
Очистите бананы, разрежьте вдоль на две части, положите на противень, сбрызните соком лимона.
Разотрите творог с йогуртом, яйцом и медом до получения однородной массы, выложите на бананы.
Поместите в заранее нагретую духовку и выпекайте 10 мин.
Сверху по желанию посыпать корицей или измельчёнными орехами.