

Запеченные груши с творогом



На 100 грамм:
Калорийность: **75,38 ккал.**
Белки: **3,83 г.**
Жиры: **0,49 г.**
Углеводы: **15,2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennye-grushi-s-tvorogom/>

Ингредиенты:

- груши - 2 шт
- творог обезжиренный - 4 ст. л (мягкий)
- йогурт натуральный - 3 ст. л
- мед - 1 ст. л
- корица - 1 ч. л
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Груши помыть, разрезать пополам, ложкой вычистить сердцевину. Смешать творог, йогурт, мед и корицу. Заполнить смесь углубления. Выложить груши в форму для запекания. Запекать при 200С около 30 минут