

Запеченные яблоки с творогом и бананами



На 100 грамм:
Калорийность: **75,64 ккал.**
Белки: **3,46 г.**
Жиры: **0,27 г.**
Углеводы: **14,5 г.**

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

Ингредиенты:

- творог обезжиренный - 100 г
- яблоки - 2 шт
- банан - 1 шт
- мед - 1 ст.л
- корица - по вкусу

Приготовление:

Яблоки помойте и высушите. Срежьте шляпки с хвостиками и удалите сердцевину, оставляя небольшую воронку для начинки. Яблоки, не до краев, плотно наполните творогом. Налейте сверху по ложечки меда. Банан очистите, нарежьте ломтиками толщиной около 3 мм и положите по пару штук в каждое яблоко. Сверху прикройте оставшимся творогом, плотно его придавливая. Уложите яблоки в форму, которую можно ставить в микроволновку. Прикройте их шляпками, которые срезали вначале приготовления. Отправьте яблоки запекаться в микроволновую печь на 5-10 минут. Время приготовления зависит мощности вашего прибора. Поэтому всегда следите за готовностью десертом. Если у вас нет микроволновки, можно приготовить блюдо в духовом шкафу. Подавать печеные яблочки с творогом и бананом лучше всего горячими, однако и в остывшем виде они получаются также очень вкусными.