

Запеченный банан с корицей и мёдом



На 100 грамм:
Калорийность: **116,94 ккал.**
Белки: **1,78 г.**
Жиры: **1,46 г.**
Углеводы: **26,25 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennyj-banan-s-koricej-i-medom/>

Ингредиенты:

- банан 1шт (225г)
- мёд 1 чайная ложка (15г)
- корица 1 чайная ложка (5г)
- орехи грецкие 5г
- пару щепоток коричневого сахара
- фольга для запекания

Приготовление:

Разогреваем духовку до 200С.

Банан моем. Делаем надрез вдоль банана по кожуре, прорезаем фрукт, но не задеваем нижнюю кожуру. А так же делаем два небольших надреза в верхней части банана, чтобы кожура лучше раскрывалась.

Прорезанную середину фрукта заливаем мёдом, добавляем грецкие орехи. Кожуру немного отодвигаем по бокам и посыпаем сверху коричневым сахаром и корицей.

Зафаршированный банан оборачиваем в фольгу и кладем в разогретую духовку на 12-15 минут. Подаем горячим