

# Запеченный грейпфрут с корицей и коричневым сахаром



На 100 грамм:  
Калорийность: **149.54 ккал.**  
Белки: **0.56 г.**  
Жиры: **6.12 г.**  
Углеводы: **23.41 г.**

Количество порций: **2**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennyj-grejpfrut-s-koricej-i-korichnevym-saharom/>

## Ингредиенты:

- грейпфрут 2 шт
- растительное масло 2 ст.л
- сахар тростниковый 6 ст.л
- корица молотая 1 ч.л
- мята по вкусу

## Приготовление:

Разогреваем духовку до 250 градусов.

Моем грейпфрут, режем напополам и отрезаем кусочек попки грейпфрута, для устойчивости. Проводим ножом по белым прожилкам грейпфрута и по контуру шкурки, не сильно старайтесь, чтобы не выпал плод. Нам это нужно для выделения сока, и потом удобнее доставать ложкой.

Смешиваем растительное масло с сахаром и корицей, и покрываем половинки грейпфрута массой.

Запекаем в духовке минут 7-15 пока сахар карамелизуется. Охлаждаем минут 5, украшаем мятой и подаем.