

Запеканка на десерт



На 100 грамм:
Калорийность: **119,79 ккал.**
Белки: **2,39 г.**
Жиры: **5,61 г.**
Углеводы: **15,89 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapekanka-na-desert/>

Ингредиенты:

- грецкий орех - 10 г
- сметана 10% - 10 г
- яблоко - 40 г
- морковь, сырая - 60 г
- изюм, без косточек - 20 г

Приготовление:

Морковь натереть.

Яблоко порезать кубиками.

Перемешиваем изюм, морковь, яблоко, немного сметаны и орех.

Выложить массу на противень и запечь минут 20.