Жиросжигающий запеченный грейпфрут с корицей и медом

На 100 грамм:
Калорийность: **34 ккал.**
Белки: **0,7 г.**
Жиры: **0,2 г.**
Углеводы: **7,9 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/zhiroszhigayushij-zapechennyj-grejpfrut-s-koricej-i-medom/

Ингредиенты:
- 1 грейпфрут
- 1 ч.л. меда
- корица по вкусу

Приготовление:
Грейпфрут моем, слегка срезаем кожуру на «попках» с двух сторон, это сделает наше угощение устойчивым.
После на две части разрезаем наш грейпфрут.
Запеченный, он будет более сочным, потому лучше отделить мякоть от пленочек и кожуры заранее.
А делаем это так: берем острый тонкий нож и аккуратненько прорезаем мякоть в местах, где есть перегородки, и там, где мякоть крепится к кожуре.
Старайтесь не повредить кожуру, иначе самое вкусное вытечет при запекании.
Застелите пергаментной бумагой противень и установите на него половинки фрукта. Сверху посыпьте Корицей. Отправьте в разогретую духовку минут на 5-7.
Достаем немного поливаем медом и наслаждаемся).

Грейпфрут многие не любят за специфический привкус, а некоторых именно он и покоряет. Но как бы то ни было, такой вариант приготовления подойдет и тем и другим. Горечь грейпфрута станет не такой выраженной, а корица придаст фрукту свое особенное обаяние, ну и сладенького мы тоже непременно добавим.