



## Pieczone jabłko z cynamonem

★★★★★(0)

30 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**102 kcal** / 1 porcję (174 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>58.78 kcal</b> 2.94%	Białko <b>0.87 g</b> 1.74%	Węglowod. <b>12.88 g</b> 4.77%	Tłuszcze <b>1.40 g</b> 2%	Błonnik <b>2.94 g</b> 11.76%	<b>GDA</b> <b>2.94%</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------	------------------------------------	----------------------------



### Składniki

- Jabłko - 150g
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Jogurt typu greckiego - 20g (łyżka stołowa)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Piekarnik nagrzej do 180 stopni. Odkrój 1/3 górnej części jabłka i wytnij gniazdo nasienne.

**KROK 2:** Do środka jabłka wsyp cynamon, przykryj owoc jego wcześniej ściętą górą i wstaw do piekarnika. Piecz przez ok. 25 minut.

**KROK 3:** Po lekkim wystudzeniu dodaj do środka jabłka jogurt.

Smacznego!

