

Запеченный грейпфрут с корицей



На 100 грамм:
Калорийность: **85.67 ккал.**
Белки: **0.74 г.**
Жиры: **6.41 г.**
Углеводы: **6.92 г.**

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

Ингредиенты:

- грейпфрут 2 шт
- оливковое масло 2 ст.л
- сахарозаменитель по вкусу
- 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 оливковое масло с сахарозаменителем и корицей, и покрываем половинки грейпфрута массой.

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