



Запеченные груши с корицей



Oregon State
University

Cinnamon Baked Pears

Ингредиенты

- 2 спелые груши
- 3 столовые ложки измельченных грецких орехов
- 2 чайные ложки меда (см. Примечание) или коричневого сахара
- ¼ чайной ложки корицы
- 1 столовая ложка сушеной клюквы

Приготовление

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. Разогрейте духовку до 350 градусов по Фаренгейту.
3. Груши разрежьте вдоль пополам. Удалите семена ложкой или лопаткой.
4. Поместите груши в форму для запекания. Наполните центры грецкими орехами и полейте каждую грушу примерно половиной чайной ложки меда.
5. Посыпьте каждую половинку груши корицей и клюквой.
6. Выпекайте 25–30 минут или пока груши не станут мягкими, при протыкании вилкой. Подавайте теплым.
7. Уберите остатки в холодильник в течение 2 часов.

Примечание

- Мед не рекомендуется детям до 1 года.

4 половинки груши

Время подготовки: 15 минут

Время приготовления: 30 минут

Пищевая ценность

4 порции

Размер порции – ½ груши (101гр)

Калории

на 1 порцию

110

% Суточная норма

Общее количество

жиров 3,5гр 4%

Насыщенные жиры 0гр 0%

Транс жиры 0гр

Холестерин 0мг 0%

Натрий 1мг 0%

Общие Углеводы 19гр 7%

Клетчатка 3гр 11%

Сахар общий 14гр

Включая 4гр
добавленного сахара 8%

Белки 1гр

Витамин Д 0мг 0% Кальций 15мг 2%

Железо 0мг 0% Калий 131мг 2%

Витамин А 1мг 0% Витамин С 4мг 4%

Процент от суточной нормы (DV) показывает количество питательных веществ на порцию, которое способствует ежедневному рациону питания.

2000 калорий в день- норма, используемая для общих рекомендаций по питанию.

052224