Grejpfrut opiekany

Zdrowe i szybkie śniadanie, albo pyszna owocowa przekąska? Grejpfrut będzie idealny.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

1 duży grejpfrut
2 łyżki masła, miękkiego
2 łyżki cukru
1/2 łyżeczki cynamonu

PRZYGOTOWANIE:

1) Przekroić grejpfrut w poprzek na pół. Pooddzielać ostrym nożem miąższ od błon (nie usuwać miąższu).

2) Nałożyć po 1 łyżce masła na środek każdej połówki. Wymieszać cukier z cynamonem, posypać grejpfruty. Włożyć je do brytfanny.

3) Opiekać 10 cm poniżej grzałki, aż masło i cukier się roztopią. Podawać natychmiast.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 203 kcal, 12 g tłuszczów (w tym 7 g NKT), 31 mg cholesterolu, 116 mg sodu, 26 g węglowodanów, 2 g błonnika, 1 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock