

Συνταγή για επιδόρπιο

Μήλα ψητά με καρύδια και Στέβια (4 μερίδες)

Συστατικά:

- 4 μεγάλα μήλα
- 1 κ.σ. βούτυρο
- 4 κ.σ. τριμμένο καρύδι
- 2 κ.γ. κανέλα
- 1 κ.γ. στέβια

1. Καθαρίστε τα μήλα και βάλτε τα σε ένα πυρέξ και γεμίστε τα με τα υλικά. Σκεπάστε τα με ένα αλουμινόχαρτο και ψήστε τα μέχρι να μαλακώσουν.
2. Μπορείτε να κάνετε το ίδιο και να τα βάλετε σε κατσαρόλα σε πολύ χαμηλή θερμοκρασία.

θερμίδες	170 kcal
πρωτεΐνες	2 gr
υδατάνθρακες	27,6 gr
λιπαρά	7,1 γρ (1 gr κ.λ.)
φυτικές ίνες	5,5 gr
νάτριο	2,6 mg

Η συγκεκριμένη συνταγή μας δίνει ένα νόστιμο επιδόρπιο χωρίς πολλές θερμίδες και κορεσμένα λιπαρά και είναι ιδανικό για άτομα που επιθυμούν να μειώσουν το βάρος τους. Επίσης, περιέχει αρκετές φυτικές ίνες που κάνουν καλό στο πεπτικό μας σύστημα και επιφέρουν γρηγορότερα τον κορεσμό.

Καλή σας απόλαυση!

