

ПЕРЕКУС

Клубничный замороженный йогурт

Клубничный замороженный йогурт — десерт. Калорийность: 47.9 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: молочные продукты, фрукты или ягоды.

Время	Порции	Сложность
160 мин	около 500 г	Простая

КБЖУ на 100 г

47,9	2,4	1,4	5,3
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Клубника свежая или замороженная — 250 г
- [ ] Йогурт густой 3 % — 200 г
- [ ] Эритритол — 40 г

Приготовление

01 Измельчить клубнику блендером до пюре.

02 Добавить йогурт и эритритол, взбить до кремовой массы.

03 Переложить смесь в контейнер и заморозьте.

04 Перемешивайте каждые 30 минут в течение 2–3 часов. Готовый фрозен- йогурт должен быть плотным и легко набираться ложкой.

05 Перед подачей оставить на 3–5 минут при комнатной температуре и подавать в креманках.

Соберите рацион в Fit Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный курс — в одной системе.
fitpush.ru