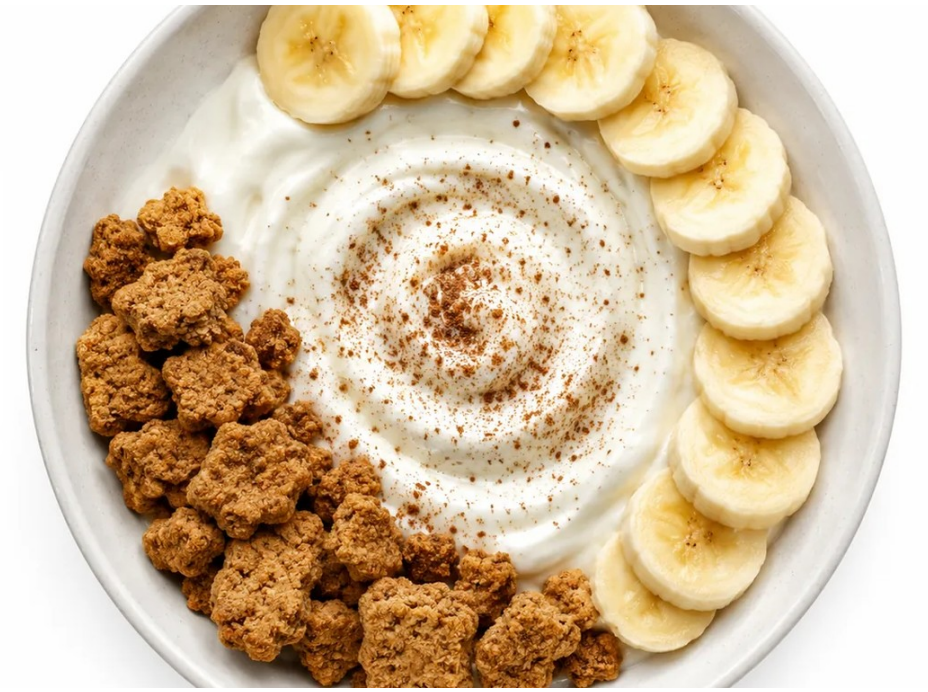


ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Лёгкий десерт в стиле тирамису

Лёгкий десерт в стиле тирамису — десерт. Калорийность: 177.6 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты и ягоды.

Время	Порции	Сложность
10 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

177,6	4	11,2	14,8
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Банан — 80 г
- [ ] Овсяное печенье без сахара — 20 г
- [ ] Какао — порошок — 2 г
- [ ] Лёгкий маскарпоне — 50 г
- [ ] Греческий йогурт 5% — 100 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: взбейте йогурт с маскарпоне до однородной кремовой консистенции.

02 Нарежьте банан кубиками примерно 1–1,5 см.

03 Разложите в стакан или глубокую тарелку слоями: крем, банан, измельчённое печенье.

04 Повторите слои ещё раз и завершите сверху кремом.

05 Посыпьте какао через ситечко и подавайте охлаждённым.

Соберите рацион в Fit Push

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