



ЗАВТРАК

## Ленивая овсянка

Ленивая овсянка — каша. Калорийность: 163.4 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: кефир или йогурт, овсяные хлопья, фрукты или ягоды.

|                                |                      |                      |
|--------------------------------|----------------------|----------------------|
| Время<br>около 8 ч с выдержкой | Порции<br>не указано | Сложность<br>Простая |
|--------------------------------|----------------------|----------------------|

### КБЖУ на 100 г

|               |                 |                |                     |
|---------------|-----------------|----------------|---------------------|
| 163,4<br>Ккал | 5,4<br>Белки, г | 3,3<br>Жиры, г | 29,7<br>Углеводы, г |
|---------------|-----------------|----------------|---------------------|

## Ингредиенты

- ☐ Овсяные хлопья — 100 г
  - ☐ Банан — 1 шт.
  - ☐ Йогурт натуральный без сахара — 60 мл
  - ☐ Фрукты, ягоды, сухофрукты — по вкусу
  - ☐ Молоко — 60 мл
  - ☐ Мёд или сахарозаменитель — по вкусу
- 

## Приготовление

- 01 Соединить овсяные хлопья, йогурт, молоко, нарезанный банан и выбранные добавки. Перемешать, переложить в ёмкость с крышкой и выдержать в холодильнике 8–12 ч.
- 
- 02 Перед подачей перемешать. При необходимости подогреть в микроволновой печи.
- 

Соберите рацион в Fit  
Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный курс — в одной системе.  
[fitpush.ru](https://fitpush.ru)