

ОБЕД • УЖИН

# Питательная тарелка с грушей и мёдом

Питательная тарелка с грушей и мёдом — десерт. Калорийность: 76.6 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты и ягоды.

| Время | Порции | Сложность |
|---|---|---|
| 15 мин | 1 порция | Простая |

## КБЖУ на 100 г

| 76,6 | 3,4 | 3 | 9,9 |
|---|---|---|---|
| Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |

## Ингредиенты

- [ ] Груша — 100 г
- [ ] Гранола — 25 г
- [ ] Натуральный йогурт 2% — 150 г
- [ ] Мёд — 5 г
- [ ] Миндаль дроблёный — 10 г

## Приготовление

01 Подготовьте продукты: охладите йогурт и разложите его в глубокую миску (глубокую тарелку).

02 Грушу вымойте, при желании снимите кожуру, удалите сердцевину и нарежьте небольшими кубиками.

03 Разложите грушу сверху на йогурт аккуратными секторами.

04 Посыпьте гранолой и дроблёным миндалём.

05 Перед подачей полейте тонкой струйкой мёда.

Соберите рацион в Fit Push

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