

ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Сбалансированная тарелка с греческим йогуртом и ягодами

Сбалансированная тарелка с греческим йогуртом и ягодами — десерт. Калорийность: 67 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты и ягоды.

Время	Порции	Сложность
10 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

67	3,8	2,8	5,6
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Малина — 50 г
- [ ] Гранола — 25 г
- [ ] Тыквенные семечки — 5 г
- [ ] Черника — 50 г
- [ ] Греческий йогурт 5% — 150 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: разложите греческий йогурт в глубокую тарелку.

02 Ягоды промойте и обсушите бумажным полотенцем.

03 Разложите ягоды сверху отдельными зонами, чтобы получилась яркая подача.

04 Посыпьте гранолой и тыквенными семечками.

05 Подавайте сразу, пока ягоды свежие и не пустили сок.

Соберите рацион в Fit Push

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