

ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Шоколадно-банановый йогуртовый десерт

Шоколадно-банановый йогуртовый десерт — десерт. Калорийность: 123.7 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты и ягоды.

Время	Порции	Сложность
10 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

123,7	4	5,9	13,5
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Банан — 100 г
- [ ] Какао — порошок — 5 г
- [ ] Греческий йогурт 5% — 100 г
- [ ] Мёд — 5 г
- [ ] Грецкие орехи — 10 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: очистите банан: половину взбейте в блендере с йогуртом и какао до однородной массы.

02 Перелейте смесь в глубокую тарелку.

03 Вторую половину банана нарежьте кружочками и разложите сверху.

04 Полейте мёдом и посыпьте измельчёнными грецкими орехами.

Соберите рацион в Fit Push

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