

ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Творожно-йогуртовая тарелка с абрикосом

Творожно-йогуртовая тарелка с абрикосом — десерт. Калорийность: 60 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: бобовые, фрукты и ягоды.

Время	Порции	Сложность
10 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

60	5,5	0,7	7,7
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Творог (5% или домашний, хорошо протёртый) — 80 г
- [ ] Абрикос — 60 г
- [ ] Смородина красная или чёрная — 40 г
- [ ] Черешня — 60 г
- [ ] Йогурт — 100 г
- [ ] Мёд — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Листья базилика или мяты — для аромата

Приготовление

01 Подготовьте продукты: нарежьте черешню и абрикос дольками, удалите косточки. Смородину оставьте целой, промойте все фрукты и обсушите.

02 Соедините творог и йогурт, размешайте до однородной кремовой консистенции.

03 Разложите творожно-йогуртовую основу в глубокую тарелку ровным слоем, добавьте сверху фрукты группами или секциями.

04 Полейте мёдом, украсьте свежей зеленью (мятой или мелиссой) и подавайте охлаждённым.

Соберите рацион в Fit Push

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