

ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Йогуртовая тарелка с бананом и гранолой

Йогуртовая тарелка с бананом и гранолой — десерт. Калорийность: 77.7 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты и ягоды.

Время	Порции	Сложность
10 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

77,7	3,1	2,1	11,3
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Клубника — 80 г
- [ ] Гранола без сахара — 30 г
- [ ] Банан — 100 г
- [ ] Натуральный йогурт 2% — 150 г
- [ ] Семена чиа — 5 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: разложите йогурт в глубокую тарелку ровным слоем.

02 Очистите банан и нарежьте кружочками по 0,5 см.

03 Промойте клубнику, обсушите и разрежьте пополам.

04 Разложите банан и клубнику сверху на йогурт группами или секторами.

05 Посыпьте гранолой и семенами чиа, подавайте сразу охлаждённым.

Соберите рацион в Fit Push

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