

ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Йогуртовая тарелка с черешней и лесными ягодами

Йогуртовая тарелка с черешней и лесными ягодами — десерт. Калорийность: 59.1 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты и ягоды.

Время	Порции	Сложность
10 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

59,1	3,1	1,8	7,8
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Ежевика — 60 г
- [ ] Безлактозный густой — 140 г
- [ ] Свежая мята — 2–3 листочка
- [ ] Черешня без косточек — 80 г
- [ ] Крыжовник — 50 г Йогурт растительный или
- [ ] Семена чиа — 1 ч. л. (5 г)

Приготовление

01 Подготовьте продукты: разрежьте черешню пополам и удалите косточки. Крыжовник разрежьте пополам или оставьте целым, если он мелкий.

02 Ежевику промойте и обсушите.

03 Разложите йогурт ровным слоем в глубокую тарелку.

04 Добавьте сверху фрукты и ягоды группами или секциями для подачи.

05 Посыпьте семенами чиа, украсьте мятой и подавайте охлаждённым.

Соберите рацион в Fit Push

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