

ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Йогуртовая тарелка с киви и манго

Йогуртовая тарелка с киви и манго — десерт. Калорийность: 88 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты и ягоды.

Время	Порции	Сложность
10 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

88	3,3	3,8	9,1
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Киви — 80 г
- [ ] Манго — 100 г
- [ ] Натуральный йогурт 2% — 150 г
- [ ] Миндаль дроблёный — 15 г
- [ ] Семена льна — 5 г

Приготовление

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

02 Очистите киви и нарежьте тонкими кружочками или полумесяцами.

03 Манго нарежьте кубиками размером 1–1,5 см.

04 Разложите фрукты сверху на йогурт яркими секторами или группами.

05 Посыпьте дроблёным миндалём и семенами льна, подавайте охлаждённым.

Соберите рацион в Fit Push

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