

ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Йогуртовая тарелка с яблоком и корицей

Йогуртовая тарелка с яблоком и корицей — десерт. Калорийность: 63.5 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты и ягоды.

Время	Порции	Сложность
10 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

63,5	3	1,9	8,4
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Гранола — 30 г
- [ ] Корица молотая — 1 г
- [ ] Яблоко — 100 г
- [ ] Натуральный йогурт 2% — 150 г
- [ ] Семена чиа — 5 г

Приготовление

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

02 Вымойте яблоко, при желании очистите от кожуры.

03 Нарежьте яблоко мелкими кубиками (≈1 см) или тонкими слайсами.

04 Разложите кусочки сверху на йогурт равномерно.

05 Посыпьте корицей, равномерно распределяя по поверхности.

06 Добавьте гранолу и семена чиа для текстуры, подавайте охлаждённым.

Соберите рацион в Fit Push

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