

ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Йогуртовый десерт с малиной и гранолой

Йогуртовый десерт с малиной и гранолой — десерт. Калорийность: 66.6 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты и ягоды.

Время	Порции	Сложность
10 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

66,6	3,6	2,6	6,4
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Малина — 100 г
- [ ] Гранола — 25 г
- [ ] Греческий йогурт 5% — 150 г
- [ ] Семена чиа — 5 г

Приготовление

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

02 Равномерно распределите малину сверху, несколько ягод оставьте целыми для подачи.

03 Добавьте гранолу для хрустящей текстуры.

04 Посыпьте сверху семенами чиа и подавайте охлаждённым.

Соберите рацион в Fit Push

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