



ПЕРЕКУС

Ананасово-кокосовое мороженое

Ананасово-кокосовое мороженое — десерт. Калорийность: 54.8 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: молочные продукты, фрукты или ягоды.

Время 190 мин	Порции около 500 г	Сложность Простая
------------------	-----------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

54,8 Ккал	0,6 Белки, г	2,4 Жиры, г	7,4 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Ананас свежий — 300 г
- ☐ Кокосовое молоко — 150 мл
- ☐ Эритритол — 40 г

Приготовление

- 01 Измельчить мякоть ананаса блендером в пюре.
- 02 Добавить кокосовое молоко и эритритол, взбить до однородности.
- 03 Переложить смесь в контейнер и заморозьте.
- 04 Перемешивайте вилкой каждые 30 минут в течение 3 часов.
- 05 Перед подачей оставить на 3–5 минут при комнатной температуре. подавать в креманках.

Соберите рацион в Fit
Push

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