



ПЕРЕКУС

Клубничный замороженный йогурт

Клубничный замороженный йогурт — десерт. Калорийность: 47.9 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: молочные продукты, фрукты или ягоды.

Время 160 мин	Порции около 500 г	Сложность Простая
------------------	-----------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

47,9 Ккал	2,4 Белки, г	1,4 Жиры, г	5,3 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Клубника свежая или замороженная — 250 г
- ☐ Йогурт густой 3 % — 200 г
- ☐ Эритритол — 40 г

Приготовление

- 01 Измельчить клубнику блендером до пюре.
- 02 Добавить йогурт и эритритол, взбить до кремовой массы.
- 03 Переложить смесь в контейнер и заморозьте.
- 04 Перемешивайте каждые 30 минут в течение 2–3 часов. Готовый фрозен- йогурт должен быть плотным и легко набираться ложкой.
- 05 Перед подачей оставить на 3–5 минут при комнатной температуре и подавать в креманках.

Соберите рацион в Fit
Push

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