



ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Лёгкий десерт в стиле тирамису

Лёгкий десерт в стиле тирамису — десерт. Калорийность: 177.6 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты и ягоды.

Время 10 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

177,6 Ккал	4 Белки, г	11,2 Жиры, г	14,8 Углеводы, г
---------------	---------------	-----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Банан — 80 г
- ☐ Овсяное печенье без сахара — 20 г
- ☐ Какао — порошок — 2 г
- ☐ Лёгкий маскарпоне — 50 г
- ☐ Греческий йогурт 5% — 100 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: взбейте йогурт с маскарпоне до однородной кремовой консистенции.
- 02 Нарежьте банан кубиками примерно 1–1,5 см.
- 03 Разложите в стакан или глубокую тарелку слоями: крем, банан, измельчённое печенье.
- 04 Повторите слои ещё раз и завершите сверху кремом.
- 05 Посыпьте какао через ситечко и подавайте охлаждённым.

Соберите рацион в Fit
Push

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