



ОБЕД • УЖИН

Питательная тарелка с грушей и мёдом

Питательная тарелка с грушей и мёдом — десерт. Калорийность: 76.6 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты и ягоды.

Время 15 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

76,6 Ккал	3,4 Белки, г	3 Жиры, г	9,9 Углеводы, г
--------------	-----------------	--------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Груша — 100 г
- ☐ Гранола — 25 г
- ☐ Натуральный йогурт 2% — 150 г
- ☐ Мёд — 5 г
- ☐ Миндаль дроблёный — 10 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: охладите йогурт и разложите его в глубокую миску (глубокую тарелку).
- 02 Грушу вымойте, при желании снимите кожуру, удалите сердцевину и нарежьте небольшими кубиками.
- 03 Разложите грушу сверху на йогурт аккуратными секторами.
- 04 Посыпьте гранолой и дроблёным миндалём.
- 05 Перед подачей полейте тонкой струйкой мёда.

Соберите рацион в Fit
Push

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