



ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Сбалансированная тарелка с греческим йогуртом и ягодами

Сбалансированная тарелка с греческим йогуртом и ягодами — десерт. Калорийность: 67 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты и ягоды.

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

КБЖУ на 100 г

67 Ккал	3,8 Белки, г	2,8 Жиры, г	5,6 Углеводы, г
------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Малина — 50 г
- ☐ Гранола — 25 г
- ☐ Тыквенные семечки — 5 г
- ☐ Черника — 50 г
- ☐ Греческий йогурт 5% — 150 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: разложите греческий йогурт в глубокую тарелку.
- 02 Ягоды промойте и обсушите бумажным полотенцем.
- 03 Разложите ягоды сверху отдельными зонами, чтобы получилась яркая подача.
- 04 Посыпьте гранолой и тыквенными семечками.
- 05 Подавайте сразу, пока ягоды свежие и не пустили сок.

Соберите рацион в Fit
Push

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