



ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Шоколадно-банановый йогуртовый десерт

Шоколадно-банановый йогуртовый десерт — десерт. Калорийность: 123.7 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты и ягоды.

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

КБЖУ на 100 г

123,7 Ккал	4 Белки, г	5,9 Жиры, г	13,5 Углеводы, г
---------------	---------------	----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Банан — 100 г
- ☐ Какао — порошок — 5 г
- ☐ Греческий йогурт 5% — 100 г
- ☐ Мёд — 5 г
- ☐ Грецкие орехи — 10 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: очистите банан: половину взбейте в блендере с йогуртом и какао до однородной массы.
- 02 Перелейте смесь в глубокую тарелку.
- 03 Вторую половину банана нарежьте кружочками и разложите сверху.
- 04 Полейте мёдом и посыпьте измельчёнными грецкими орехами.

Соберите рацион в Fit
Push

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