



ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Творожно-йогуртовая тарелка с абрикосом

Творожно-йогуртовая тарелка с абрикосом — десерт. Калорийность: 60 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: бобовые, фрукты и ягоды.

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

КБЖУ на 100 г

60 Ккал	5,5 Белки, г	0,7 Жиры, г	7,7 Углеводы, г
------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Творог (5% или домашний, хорошо протёртый) — 80 г
- ☐ Абрикос — 60 г
- ☐ Смородина красная или чёрная — 40 г
- ☐ Черешня — 60 г
- ☐ Йогурт — 100 г
- ☐ Мёд — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ Листья базилика или мяты — для аромата

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: нарежьте черешню и абрикос дольками, удалите косточки. Смородину оставьте целой, промойте все фрукты и обсушите.
- 02 Соедините творог и йогурт, размешайте до однородной кремовой консистенции.
- 03 Разложите творожно-йогуртовую основу в глубокую тарелку ровным слоем, добавьте сверху фрукты группами или секциями.
- 04 Полейте мёдом, украсьте свежей зеленью (мятой или мелиссой) и подавайте охлаждённым.

Соберите рацион в Fit
Push

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