



ПЕРЕКУС

Ванильное протеиновое мороженое

Ванильное протеиновое мороженое — десерт. Калорийность: 91.5 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: молочные продукты.

Время 190 мин	Порции около 500 г	Сложность Простая
------------------	-----------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

91,5 Ккал	10,8 Белки, г	2,3 Жиры, г	5,6 Углеводы, г
--------------	------------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Йогурт густой 3 % — 300 г
- ☐ Эритритол — 40 г
- ☐ Ванильный протеин — 50 г
- ☐ Ванильный экстракт — 2 мл

Приготовление

- 01 В глубокой миске соедините йогурт, протеин, эритритол и ванильный экстракт. взбить венчиком до кремовой массы без комочков.
- 02 Переложить смесь в контейнер с крышкой и поставить в морозильник.
- 03 В течение 3 часов каждые 30 минут доставайте контейнер и перемешивайте массу вилкой или венчиком, чтобы не образовывались кристаллы льда.
- 04 Перед подачей оставить мороженое при комнатной температуре на 5 минут, чтобы его было легче набирать ложкой.

Соберите рацион в Fit
Push

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