



ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Йогуртовая тарелка с бананом и гранолой

Йогуртовая тарелка с бананом и гранолой — десерт. Калорийность: 77.7 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты и ягоды.

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

КБЖУ на 100 г

77,7 Ккал	3,1 Белки, г	2,1 Жиры, г	11,3 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Клубника — 80 г
- ☐ Гранола без сахара — 30 г
- ☐ Банан — 100 г
- ☐ Натуральный йогурт 2% — 150 г
- ☐ Семена чиа — 5 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: разложите йогурт в глубокую тарелку ровным слоем.
- 02 Очистите банан и нарежьте кружочками по 0,5 см.
- 03 Промойте клубнику, обсушите и разрежьте пополам.
- 04 Разложите банан и клубнику сверху на йогурт группами или секторами.
- 05 Посыпьте гранолой и семенами чиа, подавайте сразу охлаждённым.

Соберите рацион в Fit
Push

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