



ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Йогуртовая тарелка с черешней и лесными ягодами

Йогуртовая тарелка с черешней и лесными ягодами — десерт. Калорийность: 59.1 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты и ягоды.

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

КБЖУ на 100 г

59,1 Ккал	3,1 Белки, г	1,8 Жиры, г	7,8 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Ежевика — 60 г
- ☐ Безлактозный густой — 140 г
- ☐ Свежая мята — 2–3 листочка
- ☐ Черешня без косточек — 80 г
- ☐ Крыжовник — 50 г Йогурт растительный или
- ☐ Семена чиа — 1 ч. л. (5 г)

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: разрежьте черешню пополам и удалите косточки. Крыжовник разрежьте пополам или оставьте целым, если он мелкий.
- 02 Ежевику промойте и обсушите.
- 03 Разложите йогурт ровным слоем в глубокую тарелку.
- 04 Добавьте сверху фрукты и ягоды группами или секциями для подачи.
- 05 Посыпьте семенами чиа, украсьте мятой и подавайте охлаждённым.

Соберите рацион в Fit
Push

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