



ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Йогуртовая тарелка с киви и манго

Йогуртовая тарелка с киви и манго — десерт. Калорийность: 88 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты и ягоды.

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

КБЖУ на 100 г

88 Ккал	3,3 Белки, г	3,8 Жиры, г	9,1 Углеводы, г
------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Киви — 80 г
- ☐ Манго — 100 г
- ☐ Натуральный йогурт 2% — 150 г
- ☐ Миндаль дроблёный — 15 г
- ☐ Семена льна — 5 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: разложите йогурт в глубокую тарелку ровным слоем.
- 02 Очистите киви и нарежьте тонкими кружочками или полумесяцами.
- 03 Манго нарежьте кубиками размером 1–1,5 см.
- 04 Разложите фрукты сверху на йогурт яркими секторами или группами.
- 05 Посыпьте дроблёным миндалём и семенами льна, подавайте охлаждённым.

Соберите рацион в Fit
Push

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