



ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Йогуртовая тарелка с яблоком и корицей

Йогуртовая тарелка с яблоком и корицей — десерт. Калорийность: 63.5 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты и ягоды.

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

КБЖУ на 100 г

63,5 Ккал	3 Белки, г	1,9 Жиры, г	8,4 Углеводы, г
--------------	---------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Гранола — 30 г
- ☐ Корица молотая — 1 г
- ☐ Яблоко — 100 г
- ☐ Натуральный йогурт 2% — 150 г
- ☐ Семена чиа — 5 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: разложите охлаждённый йогурт в глубокую тарелку ровным слоем.
- 02 Вымойте яблоко, при желании очистите от кожуры.
- 03 Нарежьте яблоко мелкими кубиками (≈ 1 см) или тонкими слайсами.
- 04 Разложите кусочки сверху на йогурт равномерно.
- 05 Посыпьте корицей, равномерно распределяя по поверхности.
- 06 Добавьте гранолу и семена чиа для текстуры, подавайте охлаждённым.

Соберите рацион в Fit
Push

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