



ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Йогуртовый десерт с малиной и гранолой

Йогуртовый десерт с малиной и гранолой — десерт. Калорийность: 66.6 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты и ягоды.

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

КБЖУ на 100 г

66,6 Ккал	3,6 Белки, г	2,6 Жиры, г	6,4 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Малина — 100 г
- ☐ Гранола — 25 г
- ☐ Греческий йогурт 5% — 150 г
- ☐ Семена чиа — 5 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: разложите йогурт в глубокую тарелку ровным слоем.
- 02 Равномерно распределите малину сверху, несколько ягод оставьте целыми для подачи.
- 03 Добавьте гранолу для хрустящей текстуры.
- 04 Посыпьте сверху семенами чиа и подавайте охлаждённым.

Соберите рацион в Fit
Push

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