

Банановый десерт



На 100 грамм:
Калорийность: **114,78 ккал.**
Белки: **8,66 г.**
Жиры: **4,6 г.**
Углеводы: **9,75 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bananovyj-desert/>

Ингредиенты:

- творог обезжиренный – 250 г
- кефир 1% – 150 мл
- банан – 2 шт
- миндаль – 50 г

Приготовление:

Все ингредиенты взбить при помощи блендера. Украсить сверху измельченным миндалем и кусочками банана.