

## Белково-углеводный десертик



На 100 грамм:  
Калорийность: **116,82 ккал.**  
Белки: **10,31 г.**  
Жиры: **5,47 г.**  
Углеводы: **6,34 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/belkovo-uglevodnyj-desertik/>

### Ингредиенты:

- 150г творога
- 75г кефира
- 50г банана

### Приготовление:

Все вместе взбить в блендере, украсить изюмом! ( можно добавить кусочки фруктов и охладить в холодильнике 1-2 часа)