

## Десерт «банановый рай»



На 100 грамм:  
Калорийность: **131,2 ккал.**  
Белки: **5,5 г.**  
Жиры: **2,08 г.**  
Углеводы: **23,64 г.**

Количество порций: **1**

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

### **Ингредиенты:**

- 1. йогурт или кефир (полстакана)
- 2. банан (половина крупного или 1 средний банан)

### **Приготовление:**

Смешайте банан и йогурт в блендере.  
подавайте сразу.

### **Совет:**

Вместо банана можно использовать клубнику, чернослив (предварительно замоченный) или курагу.

Если у вас нет блендера – просто мелко порежьте банан или порежьте его тонкими кружочками.