

# Фитнес мороженое



На 100 грамм:  
Калорийность: **48.76 ккал.**  
Белки: **6.14 г.**  
Жиры: **0.83 г.**  
Углеводы: **4.05 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/fitnes-morozhenoe/>

## Ингредиенты:

- нежирный творог – 150 гр
- 1% кефир – 150 гр.,(мороженая) – 130 гр
- изюм – 15 гр
- минеральная вода – 50 мл

Еще можете добавить кураги или орешков – будет еще полезнее, а можно добавить кусочки ананаса (свежего). Ананас – признанный сжигатель жира.

## Приготовление:

Взбить все ингредиенты в блендере, потом залить в формочки и поставить в морозилку