

Корица с йогуртом



На 100 грамм:
Калорийность: **51.53 ккал.**
Белки: **3.4 г.**
Жиры: **2 г.**
Углеводы: **4.89 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/korica-s-jogurtom/>

Ингредиенты:

- кефир 1 стакан
- корица на кончике ножа

Приготовление:

Смешиваем кефир или несладкий йогурт с корицей. Кефир лучше взять комнатной температуры.

Результаты будут. В том числе и на лицо. Этот напиток не только насыщает, но и улучшает пищеварение и цвет лица.