

На завтрак фруктовый йогурт!



На 100 грамм:
Калорийность: **87.78 ккал.**
Белки: **3.46 г.**
Жиры: **4.02 г.**
Углеводы: **8.73 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/na-zavtrak-fruktovyj-jogurt/>

Ингредиенты:

- 200 грамм белого йогурта 2.7%
- 1 ст.л. семян чиа
- 1 пакетик фитпарада
- 1 слива
- 1/2 манго
- ирга

Приготовление:

Йогурт смешать с чиа и фитпарадом!

Выложить в стакан 2/3 йогурта, затем кубиками слову, снова йогурт, кубиками манго и ирга!