

Плитки замороженного йогурта с клубникой



На 100 грамм:
Калорийность: **54,78 ккал.**
Белки: **2,96 г.**
Жиры: **1,39 г.**
Углеводы: **7,22 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/plitki-zamorozhennogo-jogurta-s-klubnikoj/>

Ингредиенты:

- натуральный йогурт 500 г
- клубника 300 г
- подсластитель по вкусу (без калорий)

Приготовление:

Берем натуральный йогурт.

Застылаем противень бумагой для выпекания, заливаем натуральным йогуртом. Слой не толстый, не более 1 см.

Втыкаем нарезанную клубнику и убираем в морозилку на 4 часа.

Достаем и разламываем с помощью ножа на плитки приятной формы. Вместо клубники можно использовать любые наполнители.