

Полезное мороженое



На 100 грамм:
Калорийность: **96,72 ккал.**
Белки: **6,71 г.**
Жиры: **3,33 г.**
Углеводы: **9,94 г.**

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

Ингредиенты:

- нежирный творог – 150 гр
- 1% кефир – 150 гр
- банан – 130 гр
- изюм – 15 гр
- минеральная вода – 50 мл
- порошок какао (без сахара) – 9,0 грамм

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 запихнуть в морозилку.