

Творожный десерт с бананом



На 100 грамм:
Калорийность: **119,64 ккал.**
Белки: **9,10 г.**
Жиры: **5,02 г.**
Углеводы: **10,12 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnyj-desert-s-bananom/>

Ингредиенты:

- 200 грамм обезжиренного творога
- 125 грамм йогурта
- 1 банан
- любые ягоды
- 1 чайная ложка какао или чёрного шоколада

Приготовление:

Заправляем творог йогуртом, добавляем в него банан, порезанный кусочками и ягоды. Сверху присыпать диетический десерт из творога какао или тертым шоколадом.