



Клубнично-творожный десерт с орешками



На 0 г	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
На 100 г	Калории 106.5	Белки 9.2	Жиры 5.2	Углеводы 5.3

Ингредиенты

Клубника - 100 граммов
творог обезжиренный - 100 граммов
орехи грецкие - 16 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Инструкция по приготовлению

1. Пропустить творог через блендер.
2. Отсыпать 50 г клубники и проделать то же самое.
3. Смешать вышеперечисленные ингредиенты и около пяти минут взбивать миксером.
4. С помощью блендера или вручную преобразовать 2 средних грецких ореха в мелкую крошку.
5. Оставшуюся клубнику оставить целой или порезать на маленькие кусочки; перемешать все ингредиенты.

© 2013-2020 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru