

Время на подготовку*: 15 минут
**Время на приготовление не требуется*

Входит в коробку:

- ½ ч. фруктового коктейля в соке, сок слить

Дополнительные ингредиенты:

- ½ ч. йогурта без добавок с низким содержанием жира
- ½ ч. хлопьев, цельнозерновых или из цельнозерновой муки

Инструкции:

1. Выложите 2 столовых ложки фруктового коктейля на дно стакана. Добавьте 2 столовых ложки йогурта, затем 2 столовых ложки цельнозерновых хлопьев.
2. Продолжайте чередовать слои, пока не используете все ингредиенты.

Совет:

Используйте греческий йогурт для увеличения содержания белка, а также добавьте свежие фрукты или несоленые орехи для улучшения вкуса!



Питательная ценность*

Всего порций: 1
Размер порции: 1 (1 ½ ч.) парфе
Калории: 178
Жиры: 1.7 г
Натрий: 152 мг
Углеводы: 34 г
Пищевые волокна: 2 г
Белки: 6.4 г
Углеводов в порции: 2

**В питательную ценность включены консервированный фруктовый коктейль в соке, йогурт без добавок с низким содержанием жиров и цельнозерновые хлопья.*