

Парфе с клубникой, киви и кукурузными хлопьями



На 100 грамм:
Калорийность: **85 ккал.**
Белки: **2,59 г.**
Жиры: **1,7 г.**
Углеводы: **15,33 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/parfe-s-klubnikoj-kivi-i-kukuruznymi-hlopyami/>

Ингредиенты:

- клубника – 8 шт
- киви – 2 шт
- обычный йогурт – 2 стакана
- кукурузные хлопья – 1/2 стакана
- мед (опционально)

Приготовление:

Выложите в 2 стакана на дно слой йогурта (пару ложек).
Затем выложите слой нарезанной клубники, йогурт, киви и хлопья.
Снова йогурт – хлопья – киви – клубника.
Украсьте мятой. Для сладости можно выложить немного меда.