**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ НА 1 ПОРЦИЮ**

* Калорийность 651 ккал
* Белки 20 грамм
* Жиры 23 грамм
* Углеводы 94 грамм

**Ингредиенты для каши с семенами чиа:**

Овсяные хлопья 4 столовые ложки

Белый йогурт 5 столовых ложек

Молоко коксовое или миндальное 1 столовая ложка

Гранола 1 столовая ложка

Банан 1 штука

Мёд жидкий 1 столовая ложка

Семена чиа 1 столовая ложка

Ягоды по вкусу – земляника, малина, голубика

Дроблёный/тёртый миндаль - 2 столовые ложки

**Приготовление:**

Время – 20 минут + выдержка в холодильнике 8 часов.

* В любую ёмкость с крышкой (это важно) насыпьте овсяные хлопья, гранолу, семена, мед, половинку нарезанного банана, молоко и йогурт. Очень хорошо перемешать все ингредиенты.
* Плотно закройте крышкой и поставьте в холодильник на ночь.
* Утром достаньте кашу, добавьте половинку нарезанного банана, ягоды и посыпьте сверху миндалем.
* Можно погреть в духовке 3-4 минуты.
* Полезный завтрак готов!