

Banana proteica cu ricotta

Banana	1.0 bucati	165.0 g
Branza ricotta	0.0 bucati	100.0 g
Iaurt	0.5 pahar	100.0 g
vanilie	0.2	1.0 gr
Seminte de canepa	2.0 linguri	20.0 gr
Miere	1.0 lingurite	10.0 g

Mod de preparare

Pisati banana cu furculita si adaugati peste ea putina esenta de vanilie.
Intindeti apoi compozitia intr-o farfurie, iar deasupra presarati un strat de branza ricotta, apoi iaurtul.
Adaugati mai apoi semintele de canepa, iar peste presarati semintele de canepa.

Pofta buna!

