



✂ Snack ⏱ 10 min

## ???? ???? ?????????? ??? ????????? Chiquita

? ?????????? ?????????? ?????????? ?????? ??????????????  
????????? ??? ?????????? ?? ?????????????????????? ?? ?????????? ???  
??? ?????????? ??? ?????? ??? ?????????? ?????????? ???  
????????????? ??? ??????????????????. ??? ?????????? ??????????????  
??? ?????????? Chiquita ??? ?????????? ??????.

1

?? ??????????????????: ?????????? ?????????????? ?????????????? ?  
????????????????? ?????????????????? ?? ?????????????? ?? ??? ?????? ?????  
??? ?????????? ?? ?? ?????????? ?????? ?????????????? ??????. ??????  
?? ??? ?????????? ??? ?? ?????????????????, ?????????????? ??  
?????????????, ??? ?????????????????? 4 ?????? ? ?????? ??? ??? ??  
????????? ?? ?????????? ??????????. ??? ?????????????????? ??????????????  
?? ?????????????? ?????? ??? ?????????????? ?? ?????????? ?? ??????.

2

????????????????? ??? ?????????????? ?? ??????????????, ??????????  
????????? ?? ??? ?????????????? ?? ?? 700 ml / 3 ?????????????????? ?????  
??? ??? ?????????????? Chiquita. ?????????????? ?? ?????? ??????????????  
????????????? ??? 2 ?????????, ?????????????? ?????????????????? ?? ??????  
????? ??? ?? ?????????????? ? ?? ?????????????????? ?????? ??

2

1 cup ??? ??????????????, ?? ?? ??????????  
3 cups ??????  
1 ?????????? Chiquita  
????????????, ??????????????????  
????? ??? ??????????????

122 kcal ??????????  
5.2g ??????????  
0.4g ??????????????  
17.5g ??????????????????  
7.2g ??????????  
2.5g ?????????? ??????  
2.6g ??????????????  
0.0g ??????????

???????????? ? ??????. ?????? ?? ?????.

3

????????? ?? ???, ?? ??????. ??????: ????????? ?  
?? ????????????? ?????, ????? ?????????  
????????? ?? ??????. ??????: ????????? ?  
????????? ?? ?????? ????? ?????? ?????? ?  
???????????? ????.