



ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Ананасово-кокосовый смузи с кешью

Ананасово-кокосовый смузи с кешью — смузи. Калорийность: 95.7 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты или ягоды, орехи и семена.

Время 8 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

95,7 Ккал	1,6 Белки, г	5,9 Жиры, г	8,8 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Ананас — 180 г
- ☐ Молоко кокосовое — 100–120 мл
- ☐ Кешью — 15 г
- ☐ Стружка кокосовая — 5 г

Приготовление

- 01 Ананас нарезать кубиками и поместить в чашу блендера.
- 02 Добавить кешью, кокосовую стружку и кокосовое молоко.
- 03 Взбить до однородной консистенции и сразу перелить в стакан.

Соберите рацион в Fit
Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный курс — в одной системе.
fitpush.ru