



ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Арбузно-клубничный смузи с киви

Арбузно-клубничный смузи с киви — смузи. Калорийность: 48.3 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: кефир или йогурт, фрукты или ягоды.

Время 15 мин	Порции 1 порция	Сложность Средняя
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

48,3 Ккал	1,1 Белки, г	0,4 Жиры, г	9 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	------------------

Ингредиенты

- ☐ Арбуз — 150 г
- ☐ Клубника или малина — 50–75 г
- ☐ Киви — 60 г
- ☐ Йогурт густой натуральный — 40 г
- ☐ Мёд — 10 г

Приготовление

- 01 Арбуз очистить от семян, клубнику подготовить и поместить вместе с мёдом в блендер.
- 02 Взбить красную основу до однородности и перелить в стакан.
- 03 Отдельно измельчить очищенный киви с густым йогуртом.
- 04 Аккуратно распределить смесь киви и йогурта поверх арбузного слоя.

Соберите рацион в Fit
Push

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