



ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Банановый смузи с миндалём и чиа

Банановый смузи с миндалём и чиа — смузи. Калорийность: 378 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты или ягоды, орехи и семена, растительное молоко.

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

КБЖУ на 100 г

378 Ккал	13 Белки, г	29,1 Жиры, г	21,7 Углеводы, г
-------------	----------------	-----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Банан — 1 шт.
- ☐ Напиток миндальный — 150 мл
- ☐ Миндаль — 15 г
- ☐ Семена чиа — 1 ч. л. (5 г)

Приготовление

- 01 Банан очистить, нарезать и переложить в блендер.
- 02 Добавить миндаль, семена чиа и миндальный напиток.
- 03 Взбить до однородности и перелить в стакан.
- 04 Перед употреблением выдержать 5–10 мин в холодильнике.

Соберите рацион в Fit
Push

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