



ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Чернично-вишнёвый смузи с бананом

Чернично-вишнёвый смузи с бананом — смузи. Калорийность: 65.2 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: кефир или йогурт, фрукты или ягоды, овсяные хлопья.

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

КБЖУ на 100 г

65,2 Ккал	2,4 Белки, г	1 Жиры, г	11,8 Углеводы, г
--------------	-----------------	--------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Черника — 50 г
- ☐ Черешня или вишня — 50 г
- ☐ Банан — 50 г
- ☐ Шелковица или голубика — 50 г
- ☐ Йогурт питьевой натуральный — 100–120 г
- ☐ Хлопья овсяные — 5 г

Приготовление

- 01 Из черешни удалить косточки; банан нарезать кусочками.
- 02 Переложить чернику, черешню, шелковицу, банан и овсяные хлопья в блендер.
- 03 Влить питьевой йогурт и взбить до однородной консистенции.

Соберите рацион в Fit
Push

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