



ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Густой чернично-банановый смузи

Густой чернично-банановый смузи — густой смузи. Калорийность: 79.8 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты и ягоды.

Время 10 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

79,8 Ккал	2,7 Белки, г	1,8 Жиры, г	12,3 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Банан — 100 г
- ☐ Корица молотая — 1 г
- ☐ Замороженная черника — 100 г
- ☐ Греческий йогурт 5% — 100 г
- ☐ Мёд — 5 г (по желанию)
- ☐ Семена чиа — 5 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: достаньте чернику из морозилки и оставьте на 5 минут при комнатной температуре, чтобы она стала мягче.
- 02 Очистите банан: половину нарежьте кружочками для подачи, вторую половину используйте для основы.
- 03 В чашу блендера положите йогурт, чернику и половину банана. Взбейте 40–60 секунд до кремовой консистенции.
- 04 Перелейте массу в глубокую тарелку, сверху разложите кружочки банана и несколько ягод черники для украшения.
- 05 Посыпьте семенами чиа, добавьте щепотку корицы и, при желании, слегка полейте мёдом.

Соберите рацион в Fit
Push

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