



ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Густой клубнично-банановый смузи

Густой клубнично-банановый смузи — густой смузи. Калорийность: 74.7 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты и ягоды.

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

КБЖУ на 100 г

74,7 Ккал	2,1 Белки, г	2,2 Жиры, г	11,4 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Банан — 100 г
- ☐ Овсяное молоко — 100 г
- ☐ Клубника — 100 г
- ☐ Семена льна — 5 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: положите банан и клубнику в блендер.
- 02 Добавьте овсяное молоко и взбейте 1–2 минуты до густой однородной консистенции.
- 03 Перелейте смесь в глубокую тарелку и украсьте сверху свежими слайсами клубники.
- 04 Посыпьте семенами льна и подавайте охлаждённым.

Соберите рацион в Fit
Push

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