



ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Густой смузи с манго и маракуйей

Густой смузи с манго и маракуйей — густой смузи. Калорийность: 80.5 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты и ягоды.

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

КБЖУ на 100 г

80,5 Ккал	2,5 Белки, г	2,3 Жиры, г	11,5 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Пюре маракуи — 50 г
- ☐ Банан — 80 г
- ☐ Манго — 100 г
- ☐ Натуральный йогурт 2% — 100 г
- ☐ Миндаль дроблёный — 10 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: взбейте в блендере манго, пюре маракуйи, банан и натуральный йогурт до однородной кремовой консистенции.
- 02 Разложите массу в глубокую тарелку и разровняйте ложкой поверхность.
- 03 Посыпьте сверху дроблёным миндалём.
- 04 Подавайте охлаждённым.

Соберите рацион в Fit
Push

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