



ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Густой ягодно-банановый смузи

Густой ягодно-банановый смузи — густой смузи. Калорийность: 211.7 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты и ягоды.

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

КБЖУ на 100 г

211,7 Ккал	6,9 Белки, г	14,4 Жиры, г	15,7 Углеводы, г
---------------	-----------------	-----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Замороженная малина — 80 г
- ☐ Банан — 100 г
- ☐ Замороженная черника — 80 г
- ☐ Миндальное молоко — 100 г
- ☐ Семена чиа — 5 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: взбейте в блендере ягоды, банан и миндальное молоко до густой кремовой консистенции (примерно 2–3 минуты).
- 02 Перелейте смесь в глубокую тарелку и разровняйте ложкой поверхность.
- 03 Посыпьте сверху семенами чиа, подавайте сразу охлаждённым.

Соберите рацион в Fit
Push

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