



ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Густой зелёный смузи с киви и бананом

Густой зелёный смузи с киви и бананом — густой смузи. Калорийность: 73.9 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи, фрукты и ягоды.

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

КБЖУ на 100 г

73,9 Ккал	1,7 Белки, г	3,2 Жиры, г	9 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	------------------

Ингредиенты

- ☐ Банан — 100 г
- ☐ Киви — 80 г
- ☐ Кокосовое молоко — 100 г
- ☐ Тыквенные семечки — 5 г
- ☐ Шпинат — 50 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: промойте шпинат холодной водой и обсушите.
- 02 Разложите шпинат, банан, киви и кокосовое молоко в блендер, взбейте до однородной кремовой консистенции.
- 03 Перелейте смесь в глубокую тарелку и украсьте сверху кусочками фруктов.
- 04 Посыпьте тыквенными семечками и подавайте охлаждённым.

Соберите рацион в Fit
Push

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