



ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Клубнично-банановый смузи с овсянкой

Клубнично-банановый смузи с овсянкой — смузи. Калорийность: 89.2 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: кефир или йогурт, фрукты или ягоды, овсяные хлопья.

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

КБЖУ на 100 г

89,2 Ккал	3,1 Белки, г	2,3 Жиры, г	13,3 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Банан — 100 г
- ☐ Клубника — 100 г
- ☐ Йогурт питьевой натуральный — 100–120 мл
- ☐ Свекла — 15 г
- ☐ Хлопья овсяные — 7 г
- ☐ Семечки тыквенные — 5 г
- ☐ Мёд — 5 г
- ☐ Паста арахисовая — 5 г (по желанию)

Приготовление

- 01 Свеклу очистить и мелко нарезать; банан разделить на части, клубнику очистить.
- 02 Поместить подготовленные продукты в блендер, добавить йогурт, овсяные хлопья, семечки, мёд и арахисовую пасту.
- 03 Измельчить до полностью однородной консистенции.

Соберите рацион в Fit
Push

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