



ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Манговый смузи с чиа и рисовыми хлебцами

Манговый смузи с чиа и рисовыми хлебцами — смузи. Калорийность: 220.3 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты или ягоды, орехи и семена, рисовые хлебцы.

Время 12 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

220,3 Ккал	4,1 Белки, г	2,4 Жиры, г	45,5 Углеводы, г
---------------	-----------------	----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Манго — 100–120 г
- ☐ Молоко кокосовое — 100–150 мл
- ☐ Хлебцы рисовые — 3 шт.
- ☐ Черника — 20 г
- ☐ Семена чиа — 1 ч. л. с горкой

Приготовление

- 01 Манго очистить и нарезать кубиками, рисовые хлебцы разломить на части.
- 02 Сложить манго, хлебцы, чернику и семена чиа в чашу блендера, влить кокосовое молоко.
- 03 Взбить до однородной консистенции и перелить в стакан.
- 04 Оставить на 5 мин, чтобы семена чиа впитали часть жидкости.

Соберите рацион в Fit
Push

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