



ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Морковно-апельсиновый смузи с имбирём

Морковно-апельсиновый смузи с имбирём — смузи. Калорийность: 41.2 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты или ягоды, овощи.

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

КБЖУ на 100 г

41,2 Ккал	0,8 Белки, г	0,1 Жиры, г	8,7 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Апельсин — 150 г (мякоть)
- ☐ Морковь — 120 г
- ☐ Вода — 50–150 мл
- ☐ Мёд — 15 г
- ☐ Имбирь — 5–10 г (по желанию)
- ☐ Сок лимона — по вкусу
- ☐ Корица — по вкусу

Приготовление

- 01 Морковь и имбирь очистить, апельсин освободить от кожуры и плёнок.
- 02 Нарезать подготовленные продукты и поместить в блендер с половиной воды.
- 03 Добавить мёд, лимонный сок, корицу и оставшуюся воду.
- 04 Повторно взбить до однородной консистенции.

Соберите рацион в Fit
Push

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