



ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Персиково-манговый смузи с нектарином

Персиково-манговый смузи с нектарином — смузи. Калорийность: 57.5 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты или ягоды, овощи.

Время 9 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

57,5 Ккал	0,9 Белки, г	2,4 Жиры, г	7,9 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Нектарин — 100 г
- ☐ Манго — 50–75 г
- ☐ Персик — 50 г
- ☐ Абрикос — 50 г
- ☐ Молоко кокосовое — 100–150 мл
- ☐ Морковь — 25 г

Приготовление

- 01 Нектарин, абрикос и персик освободить от косточек; манго и морковь очистить.
- 02 Нарезать все плоды и морковь небольшими кусочками, переложить в блендер.
- 03 Влить кокосовое молоко и взбить до однородной консистенции.

Соберите рацион в Fit
Push

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