



ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Шоколадно-банановый смузи с арахисовой пастой

Шоколадно-банановый смузи с арахисовой пастой — смузи. Калорийность: 136.2 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты или ягоды, орехи и семена, какао.

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

КБЖУ на 100 г

136,2 Ккал	2,9 Белки, г	7,6 Жиры, г	13,6 Углеводы, г
---------------	-----------------	----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Банан — 150–175 г
- ☐ Молоко кокосовое — 100–150 мл
- ☐ Паста арахисовая — 10 г
- ☐ Кешью — 10 г
- ☐ Какао — 1–2 ч. л.
- ☐ Шоколад тёмный — 5 г

Приготовление

- 01 Банан нарезать и поместить в чашу блендера.
- 02 Добавить кокосовое молоко, какао, арахисовую пасту и кешью.
- 03 Взбить до однородной консистенции и перелить в стакан.
- 04 Тёмный шоколад мелко натереть и распределить сверху.

Соберите рацион в Fit
Push

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