



ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Зелёный смузи с авокадо и киви

Зелёный смузи с авокадо и киви — смузи. Калорийность: 62.5 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты или ягоды, овощи.

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

КБЖУ на 100 г

62,5 Ккал	1 Белки, г	2,7 Жиры, г	7,4 Углеводы, г
--------------	---------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Киви — 2 шт. (100–120 г)
- ☐ Авокадо — 0,5 шт.
- ☐ Банан — 0,5 шт. (75 г)
- ☐ Яблоко зелёное — 0,5 шт. (60–80 г)
- ☐ Шпинат — 15–20 г
- ☐ Молоко кокосовое или вода — 80–120 мл
- ☐ Сок лимона или лайма — по вкусу
- ☐ Базилик — 1–2 листа (по желанию)

Приготовление

- 01 Авокадо и киви очистить; яблоко и банан нарезать кусочками.
- 02 Переложить подготовленные плоды в блендер, добавить шпинат и базилик.
- 03 Влить кокосовое молоко и добавить сок лимона или лайма.
- 04 Взбить до однородной консистенции.

Соберите рацион в Fit
Push

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