



ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Ананасово-кокосовый смузи с кешью

Ананасово-кокосовый смузи с кешью — смузи. Калорийность: 97,2 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты или ягоды, орехи и семена.

Время 8 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------------	---------------------------	-----------------------------

КБЖУ на 100 г

97,2 Ккал	2,1 Белки, г	5,9 Жиры, г	8,6 Углеводы, г
---------------------	------------------------	-----------------------	---------------------------

Ингредиенты

- ☐ Ананас — 180 г
- ☐ Молоко кокосовое — 100–120 мл
- ☐ Кешью — 15 г
- ☐ Стружка кокосовая — 5 г

Приготовление

- 01** Ананас нарезать кубиками и поместить в чашу блендера.
- 02** Добавить кешью, кокосовую стружку и кокосовое молоко.
- 03** Взбить до однородной консистенции и сразу перелить в стакан.

**Соберите рацион
в Fit Push**

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