

ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Ананасово-кокосовый смузи с кешью

Ананасово-кокосовый смузи с кешью — смузи. Калорийность: 95.7 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты или ягоды, орехи и семена.

Время	Порции	Сложность
8 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

95,7	1,6	5,9	8,8
Ккал	Белки, г	Жиры, г	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