

ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Арбузно-клубничный смузи с киви

Арбузно-клубничный смузи с киви — смузи. Калорийность: 48.3 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: кефир или йогурт, фрукты или ягоды.

Время	Порции	Сложность
15 мин	1 порция	Средняя

КБЖУ на 100 г

48,3	1,1	0,4	9
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Арбуз — 150 г
- [ ] Клубника или малина — 50–75 г
- [ ] Киви — 60 г
- [ ] Йогурт густой натуральный — 40 г
- [ ] Мёд — 10 г

Приготовление

01 Арбуз очистить от семян, клубнику подготовить и поместить вместе с мёдом в блендер.

02 Взбить красную основу до однородности и перелить в стакан.

03 Отдельно измельчить очищенный киви с густым йогуртом.

04 Аккуратно распределить смесь киви и йогурта поверх арбузного слоя.

Соберите рацион в Fit Push

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