

ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Банановый смузи с миндалём и чиа

Банановый смузи с миндалём и чиа — смузи. Калорийность: 378 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты или ягоды, орехи и семена, растительное молоко.

Время	Порции	Сложность
15 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

378	13	29,1	21,7
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Банан — 1 шт.
- [ ] Напиток миндальный — 150 мл
- [ ] Миндаль — 15 г
- [ ] Семена чиа — 1 ч. л. (5 г)

Приготовление

01 Банан очистить, нарезать и переложить в блендер.

02 Добавить миндаль, семена чиа и миндальный напиток.

03 Взбить до однородности и перелить в стакан.

04 Перед употреблением выдержать 5–10 мин в холодильнике.

Соберите рацион в Fit Push

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