



ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Банановый смузи с миндалём и чиа

Банановый смузи с миндалём и чиа — смузи. Калорийность: 92,8 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты или ягоды, орехи и семена, растительное молоко.

Время 15 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
------------------------	---------------------------	-----------------------------

КБЖУ на 100 г

92,8 Ккал	2,1 Белки, г	4,3 Жиры, г	11,4 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