

ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Чернично-вишнёвый смузи с бананом

Чернично-вишнёвый смузи с бананом — смузи. Калорийность: 65.2 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: кефир или йогурт, фрукты или ягоды, овсяные хлопья.

Время	Порции	Сложность
8 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

65,2	2,4	1	11,8
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Черника — 50 г
- [ ] Черешня или вишня — 50 г
- [ ] Банан — 50 г
- [ ] Шелковица или голубика — 50 г
- [ ] Йогурт питьевой натуральный — 100–120 г
- [ ] Хлопья овсяные — 5 г

Приготовление

01 Из черешни удалить косточки; банан нарезать кусочками.

02 Переложить чернику, черешню, шелковицу, банан и овсяные хлопья в блендер.

03 Влить питьевой йогурт и взбить до однородной консистенции.

Соберите рацион в Fit Push

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