



ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Фруктовый смузи с овсянкой

Фруктовый смузи с овсянкой — смузи. Калорийность: 71.6 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: кефир или йогурт, овсяные хлопья, фрукты или ягоды.

Время 10 мин	Порции не указано	Сложность Простая
-----------------	----------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

71,6 Ккал	2,2 Белки, г	0,7 Жиры, г	14,8 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Банан — 1 шт.
 - ☐ Персик — 1 шт.
 - ☐ Груша — 1 шт.
 - ☐ Кефир — 150 мл
 - ☐ Овсяные хлопья — 30 г
-

Приготовление

- 01 Замочить овсяные хлопья в кефире. Очистить фрукты и нарезать их небольшими кубиками, измельчить фруктовую смесь в блендере, а затем добавить в нее овсяные хлопья. Взбить до однородной текстуры.
-

Соберите рацион в Fit
Push

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