

ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Густой чернично-банановый смузи

Густой чернично-банановый смузи — густой смузи. Калорийность: 79.8 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты и ягоды.

Время	Порции	Сложность
10 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

79,8	2,7	1,8	12,3
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Банан — 100 г
- [ ] Корица молотая — 1 г
- [ ] Замороженная черника — 100 г
- [ ] Греческий йогурт 5% — 100 г
- [ ] Мёд — 5 г (по желанию)
- [ ] Семена чиа — 5 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: достаньте чернику из морозилки и оставьте на 5 минут при комнатной температуре, чтобы она стала мягче.

02 Очистите банан: половину нарежьте кружочками для подачи, вторую половину используйте для основы.

03 В чашу блендера положите йогурт, чернику и половину банана. Взбейте 40–60 секунд до кремовой консистенции.

04 Перелейте массу в глубокую тарелку, сверху разложите кружочки банана и несколько ягод черники для украшения.

05 Посыпьте семенами чиа, добавьте щепотку корицы и, при желании, слегка полейте мёдом.

Соберите рацион в Fit Push

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