

ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Густой клубнично-банановый смузи

Густой клубнично-банановый смузи — густой смузи. Калорийность: 74.7 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты и ягоды.

Время	Порции	Сложность
10 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

74,7	2,1	2,2	11,4
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Банан — 100 г
- [ ] Овсяное молоко — 100 г
- [ ] Клубника — 100 г
- [ ] Семена льна — 5 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: положите банан и клубнику в блендер.

02 Добавьте овсяное молоко и взбейте 1–2 минуты до густой однородной консистенции.

03 Перелейте смесь в глубокую тарелку и украсьте сверху свежими слайсами клубники.

04 Посыпьте семенами льна и подавайте охлаждённым.

Соберите рацион в Fit Push

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