

ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Густой смузи с манго и маракуйей

Густой смузи с манго и маракуйей — густой смузи. Калорийность: 80.5 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты и ягоды.

Время	Порции	Сложность
10 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

80,5	2,5	2,3	11,5
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Пюре маракуи — 50 г
- [ ] Банан — 80 г
- [ ] Манго — 100 г
- [ ] Натуральный йогурт 2% — 100 г
- [ ] Миндаль дроблёный — 10 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: взбейте в блендере манго, пюре маракуйи, банан и натуральный йогурт до однородной кремовой консистенции.

02 Разложите массу в глубокую тарелку и разровняйте ложкой поверхность.

03 Посыпьте сверху дроблёным миндалём.

04 Подавайте охлаждённым.

Соберите рацион в Fit Push

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