

ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Густой ягодно-банановый смузи

Густой ягодно-банановый смузи — густой смузи. Калорийность: 211.7 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты и ягоды.

Время	Порции	Сложность
10 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

211,7	6,9	14,4	15,7
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Замороженная малина — 80 г
- [ ] Банан — 100 г
- [ ] Замороженная черника — 80 г
- [ ] Миндальное молоко — 100 г
- [ ] Семена чиа — 5 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: взбейте в блендере ягоды, банан и миндальное молоко до густой кремовой консистенции (примерно 2–3 минуты).

02 Перелейте смесь в глубокую тарелку и разровняйте ложкой поверхность.

03 Посыпьте сверху семенами чиа, подавайте сразу охлаждённым.

Соберите рацион в Fit Push

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