

ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Густой зелёный смузи с киви и бананом

Густой зелёный смузи с киви и бананом — густой смузи. Калорийность: 73.9 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи, фрукты и ягоды.

Время	Порции	Сложность
10 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

73,9	1,7	3,2	9
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Банан — 100 г
- [ ] Киви — 80 г
- [ ] Кокосовое молоко — 100 г
- [ ] Тыквенные семечки — 5 г
- [ ] Шпинат — 50 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: промойте шпинат холодной водой и обсушите.

02 Разложите шпинат, банан, киви и кокосовое молоко в блендер, взбейте до однородной кремовой консистенции.

03 Перелейте смесь в глубокую тарелку и украсьте сверху кусочками фруктов.

04 Посыпьте тыквенными семечками и подавайте охлаждённым.

Соберите рацион в Fit Push

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