

ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Клубнично-банановый смузи с овсянкой

Клубнично-банановый смузи с овсянкой — смузи. Калорийность: 89.2 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: кефир или йогурт, фрукты или ягоды, овсяные хлопья.

Время	Порции	Сложность
10 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

89,2	3,1	2,3	13,3
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Банан — 100 г
- [ ] Клубника — 100 г
- [ ] Йогурт питьевой натуральный — 100–120 мл
- [ ] Свекла — 15 г
- [ ] Хлопья овсяные — 7 г
- [ ] Семечки тыквенные — 5 г
- [ ] Мёд — 5 г
- [ ] Паста арахисовая — 5 г (по желанию)

Приготовление

01 Свеклу очистить и мелко нарезать; банан разделить на части, клубнику очистить.

02 Поместить подготовленные продукты в блендер, добавить йогурт, овсяные хлопья, семечки, мёд и арахисовую пасту.

03 Измельчить до полностью однородной консистенции.

Соберите рацион в Fit Push

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