

ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Манговый смузи с чиа и рисовыми хлебцами

Манговый смузи с чиа и рисовыми хлебцами — смузи. Калорийность: 220.3 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты или ягоды, орехи и семена, рисовые хлебцы.

Время	Порции	Сложность
12 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

220,3	4,1	2,4	45,5
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Манго — 100–120 г
- [ ] Молоко кокосовое — 100–150 мл
- [ ] Хлебцы рисовые — 3 шт.
- [ ] Черника — 20 г
- [ ] Семена чиа — 1 ч. л. с горкой

Приготовление

01 Манго очистить и нарезать кубиками, рисовые хлебцы разломить на части.

02 Сложить манго, хлебцы, чернику и семена чиа в чашу блендера, влить кокосовое молоко.

03 Взбить до однородной консистенции и перелить в стакан.

04 Оставить на 5 мин, чтобы семена чиа впитали часть жидкости.

Соберите рацион в Fit Push

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