

ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Морковно-апельсиновый смузи с имбирём

Морковно-апельсиновый смузи с имбирём — смузи. Калорийность: 41.2 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты или ягоды, овощи.

Время	Порции	Сложность
10 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

41,2	0,8	0,1	8,7
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Апельсин — 150 г (мякоть)
- [ ] Морковь — 120 г
- [ ] Вода — 50–150 мл
- [ ] Мёд — 15 г
- [ ] Имбирь — 5–10 г (по желанию)
- [ ] Сок лимона — по вкусу
- [ ] Корица — по вкусу

Приготовление

01 Морковь и имбирь очистить, апельсин освободить от кожуры и плёнок.

02 Нарезать подготовленные продукты и поместить в блендер с половиной воды.

03 Добавить мёд, лимонный сок, корицу и оставшуюся воду.

04 Повторно взбить до однородной консистенции.

Соберите рацион в Fit Push

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