

ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Персиково-манговый смузи с нектарином

Персиково-манговый смузи с нектарином — смузи. Калорийность: 57.5 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты или ягоды, овощи.

Время	Порции	Сложность
9 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

57,5	0,9	2,4	7,9
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Нектарин — 100 г
- [ ] Манго — 50–75 г
- [ ] Персик — 50 г
- [ ] Абрикос — 50 г
- [ ] Молоко кокосовое — 100–150 мл
- [ ] Морковь — 25 г

Приготовление

01 Нектарин, абрикос и персик освободить от косточек; манго и морковь очистить.

02 Нарезать все плоды и морковь небольшими кусочками, переложить в блендер.

03 Влить кокосовое молоко и взбить до однородной консистенции.

Соберите рацион в Fit Push

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