

ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Розовый грейпфрутовый смузи с ягодами

Розовый грейпфрутовый смузи с ягодами — смузи. Калорийность: 28.8 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты или ягоды, овощи.

Время	Порции	Сложность
8 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

28,8	0,7	0,2	5,5
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Грейпфрут — 1 шт. (только мякоть)
- [ ] Ягоды замороженные — 40–60 г
- [ ] Морковь — 60 г
- [ ] Вода — 50 мл или больше

Приготовление

01 Морковь очистить и нарезать небольшими кусочками.

02 Грейпфрут освободить от кожуры, плёнок и косточек, оставив мякоть.

03 Переложить морковь, грейпфрут и замороженные ягоды в чашу блендера, влить 50 мл воды.

04 Измельчить до однородности. При необходимости добавить воду и взбить повторно.

Соберите рацион в Fit Push

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