



ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Шоколадно-банановый смузи с арахисовой пастой

Шоколадно-банановый смузи с арахисовой пастой — смузи. Калорийность: 128,4 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты или ягоды, орехи и семена, какао.

Время 10 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
------------------------	---------------------------	-----------------------------

КБЖУ на 100 г

128,4 Ккал	3,6 Белки, г	6,8 Жиры, г	13 Углеводы, г
----------------------	------------------------	-----------------------	--------------------------

Ингредиенты

- ☐ Банан — 150–175 г
- ☐ Молоко кокосовое — 100–150 мл
- ☐ Паста арахисовая — 10 г
- ☐ Кешью — 10 г
- ☐ Какао — 1–2 ч. л.
- ☐ Шоколад тёмный — 5 г

Приготовление

- 01** Банан нарезать и поместить в чашу блендера.
- 02** Добавить кокосовое молоко, какао, арахисовую пасту и кешью.
- 03** Взбить до однородной консистенции и перелить в стакан.
- 04** Тёмный шоколад мелко натереть и распределить сверху.

**Соберите рацион
в Fit Push**

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