

ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Шоколадно-банановый смузи с арахисовой пастой

Шоколадно-банановый смузи с арахисовой пастой — смузи. Калорийность: 136.2 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты или ягоды, орехи и семена, какао.

Время	Порции	Сложность
10 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

136,2	2,9	7,6	13,6
Ккал	Белки, г	Жиры, г	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