



ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Цитрусовый смузи с нектарином

Цитрусовый смузи с нектарином — смузи. Калорийность: 40,7 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты или ягоды.

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

КБЖУ на 100 г

40,7 Ккал	0,7 Белки, г	0,2 Жиры, г	9,1 Углеводы, г
---------------------	------------------------	-----------------------	---------------------------

Ингредиенты

- ☐ Нектарин — 1,5–2 шт.
- ☐ Грейпфрут — 0,5 шт. (только мякоть)
- ☐ Апельсин — 0,5 шт. (только мякоть)
- ☐ Вода минеральная газированная — 50–100 мл
- ☐ Мёд — 7 г (по желанию)
- ☐ Сок лимона или лайма — по вкусу

Приготовление

- 01** Грейпфрут и апельсин полностью очистить от кожуры и плёнок; из нектаринов удалить косточки.
- 02** Фрукты нарезать, поместить в блендер, добавить мёд и немного лимонного или лаймового сока.
- 03** Измельчить до однородной консистенции и перелить в стакан.
- 04** Долить охлаждённую газированную воду и перемешать.

**Соберите рацион
в Fit Push**

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