

ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Цитрусовый смузи с нектарином

Цитрусовый смузи с нектарином — смузи. Калорийность: 40.9 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты или ягоды.

Время	Порции	Сложность
10 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

40,9	0,7	0,2	9,4
Ккал	Белки, г	Жиры, г	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