

ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Вишнёво-ягодный смузи с малиной

Вишнёво-ягодный смузи с малиной — смузи. Калорийность: 36.8 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты или ягоды.

Время	Порции	Сложность
7 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

36,8	0,7	0,3	7,7
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Черешня без косточек — 100 г
- [ ] Клубника — 50 г
- [ ] Вишня без косточек — 50 г
- [ ] Малина — 50 г
- [ ] Вода минеральная газированная — 50–100 мл
- [ ] Сок лимона или лайма — по вкусу

Приготовление

01 Черешню и вишню проверить на отсутствие косточек; клубнику очистить от чашелистиков.

02 Все ягоды поместить в блендер, добавить сок лимона или лайма и измельчить до однородности.

03 Перелить смесь в стакан и долить охлаждённую газированную воду.

Соберите рацион в Fit Push

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