



УЖИН • ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Витаминный смузи

Витаминный смузи — смузи. Калорийность: 40.3 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи, фрукты или ягоды.

Время 8 мин	Порции не указано	Сложность Простая
----------------	----------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

40,3 Ккал	0,6 Белки, г	0,3 Жиры, г	7,7 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Яблоко — 1 шт.
- ☐ Киви — 2 шт.
- ☐ Сельдерей — 1 стеб.
- ☐ Вода минеральная без газа — 2 ст. л.

Приготовление

- 01 Яблоко, киви и сельдерей очистить и нарезать кусочками среднего размера.
- 02 Поместить подготовленные ингредиенты в блендер и измельчить до однородности.
- 03 Влить минеральную воду и кратковременно взбить повторно.
- 04 Разлить смузи по стаканам; перед подачей охладить.

Соберите рацион в Fit
Push

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