

ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Зелёный смузи с авокадо и киви

Зелёный смузи с авокадо и киви — смузи. Калорийность: 62.5 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты или ягоды, овощи.

Время	Порции	Сложность
10 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

62,5	1	2,7	7,4
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Киви — 2 шт. (100–120 г)
- [ ] Авокадо — 0,5 шт.
- [ ] Банан — 0,5 шт. (75 г)
- [ ] Яблоко зелёное — 0,5 шт. (60–80 г)
- [ ] Шпинат — 15–20 г
- [ ] Молоко кокосовое или вода — 80–120 мл
- [ ] Сок лимона или лайма — по вкусу
- [ ] Базилик — 1–2 листа (по желанию)

Приготовление

01 Авокадо и киви очистить; яблоко и банан нарезать кусочками.

02 Переложить подготовленные плоды в блендер, добавить шпинат и базилик.

03 Влить кокосовое молоко и добавить сок лимона или лайма.

04 Взбить до однородной консистенции.

Соберите рацион в Fit Push

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