



ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Зелёный смузи с авокадо и киви

Зелёный смузи с авокадо и киви — смузи. Калорийность: 82,6 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты или ягоды, овощи.

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

КБЖУ на 100 г

82,6 Ккал	1,2 Белки, г	4,6 Жиры, г	7,8 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