

5 рецептов смузи



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/5-receptov-smuzi/>

1. Клубника + банан

Кол-во порций: 2

1/2 банана

4-6 замороженных ягод клубники

1/2 ст. нежирного йогурта без добавок (творога)

1/2 или 1 ст. апельсинового сока

1 ст. л. льняных семечек

В блендере сначала смешайте банан, ягоды, йогурт и апельсиновый сок. Добавьте льняные семечки и снова перемешайте. Разлейте по стаканам и подавайте.

2. Морковь + абрикос

Кол-во порций: 2

6 абрикосин (без косточек, ломтиками)

175 г манго, ломтиками
300 мл морковного сока
2 ст. л. меда

Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.

3. Молоко + клубника + ростки пшеницы

Кол-во порций: 2

1 ст. нежирного молока (можно миндального) или кефира
4 ст.л. нежирного йогурта без добавок (творога)
3-5 ягод клубники
2 ч.л. пшеничных проростков
2 ч.л. дикого меда

Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.
Рецепты смузи-ланчей

4. Молоко + клубника + ростки пшеницы

Кол-во порций: 2

1 ст. нежирного молока (можно миндального) или кефира
4 ст.л. нежирного йогурта без добавок (творога)
3-5 ягод клубники
2 ч.л. пшеничных проростков
2 ч.л. дикого меда

Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.
Рецепты смузи-ланчей

5. Огурец + перец + лук

Кол-во порций: 2

1 ст. томатного сока
перца (острого кайенского или сладкого), ломтиками
100 гр. огурца, порезать
1 ч.л. лимонного сока
1 ч.л. зеленого лука (нашинковать)
1 ч.л. соевого соуса, соль и перец (по вкусу)

Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.