

Ананасово-банановый смузи



На 100 грамм:
Калорийность: **36.94 ккал.**
Белки: **0.44 г.**
Жиры: **0.08 г.**
Углеводы: **8.56 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ananasovo-bananovyj-smuzi/>

Ингредиенты:

- ананас (свежий) - 1/3 шт
- бананы - 1 шт
- сок ананасовый (или яблочный) - 250 мл
- лед (кубики) - 4 шт

Приготовление:

Очистить ананас, мякоть нарезать кубиками, положить в блендер вместе со всеми ингредиентами. Взбивать до однородной консистенции, сразу подавать.