

Бананово-клюквенный смузи с овсяными хлопьями и семенами льна



На 100 грамм:
Калорийность: **127,14 ккал.**
Белки: **3,05 г.**
Жиры: **2,79 г.**
Углеводы: **23,11 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bananovo-klyukvennyj-smuzi-s-ovsyanyimi-hlopyami-i-semenami-lna/>

Ингредиенты:

- кефир 250 мл
- банан 1 штука
- клюква сушеная 55 г
- семена льна 1 ст. ложка
- хлопья овсяные 2 ст. ложки
- мед 1 ст. ложка

Приготовление:

Банан очистить и нарезать.

Все ингредиенты измельчить в блендере, до однородной массы.