

Банановый смузи с финиками



На 100 грамм:
Калорийность: **96 ккал.**
Белки: **3.64 г.**
Жиры: **0.16 г.**
Углеводы: **20.55 г.**

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

Ингредиенты:

- обезжиренный йогурт 1 стакан
- бананы 2 шт
- сушеные финики 1/2 чашки
- кубики льда 8 шт

Приготовление:

Финики разрежьте пополам и удалите косточки, бананы нарежьте на небольшие кусочки. Все ингредиенты, включая кубики льда, поместите в чашу блендера и взбейте на высокой скорости.

Перелейте смузи в высокие охлажденные стаканы и подавайте к столу.