

Быстрый и очень полезный смузи



На 100 грамм:
Калорийность: **56.16 ккал.**
Белки: **1.21 г.**
Жиры: **0.23 г.**
Углеводы: **12.37 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bystryj-i-ochen-poleznyj-smuzi/>

Ингредиенты:

- морковь 3 шт
- яблоки 2 шт
- имбирь 1 кусок
- банан 2 шт
- апельсин 1 шт
- мята свежая 1 пучок

Приготовление:

Из моркови, яблок и имбиря сделайте сок, а затем в блендере смешайте его с фруктами и мятой.