

Чернично-банановый смузи



На 100 грамм:
Калорийность: **72.5 ккал.**
Белки: **1.83 г.**
Жиры: **0.88 г.**
Углеводы: **13.98 г.**

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

Ингредиенты:

- 1 банан
- 100 грамм черники
- 0.5 стакана йогурта или молока

Приготовление:

Добавьте все ингредиенты в блендер.
Смешиваем все ингредиенты до получения однородной массы.
Разливаем и наслаждаемся вкусным коктейлем.