

## Коктейль грушевый



На 100 грамм:  
Калорийность: **87,1 ккал.**  
Белки: **12,64 г.**  
Жиры: **1,28 г.**  
Углеводы: **5,98 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/koktejl-grushevij/>

### **Ингредиенты:**

- листья шпината 1 стак
- крупная спелая груша 1 шт
- протеиновый порошок 3 ст. л
- измельченный чай маття ч. л

### **Приготовление:**

Режем шпинат и грушу и отправляем в морозилку. Потом все ингредиенты измельчаем в блендере.