

Малиново - банановый смузи



На 100 грамм:
Калорийность: **72.2 ккал.**
Белки: **1.65 г.**
Жиры: **1.06 г.**
Углеводы: **13.67 г.**

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

Ингредиенты:

- свежие или замороженные ягоды малины - 150гр
- банан - 1шт
- молоко - 100гр
- молотая корица - по вкусу

Приготовление:

Все ингредиенты, кроме корицы взбить блендером, до получения густой однородной консистенции. Налить в бокал, сверху посыпать корицей.