

Мандариновая мечта



На 100 грамм:
Калорийность: **59.37 ккал.**
Белки: **1.82 г.**
Жиры: **1.3 г.**
Углеводы: **10.29 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/mandarinovaya-mechta/>

Ингредиенты:

- 1 стакан молока
- 1/3 стакана йогурта
- 3 мандарина
- 1/2 ч.л. стевии с ванильным вкусом
- 1 замороженный банан

Приготовление:

Очистите мандарины. В блендере взбейте мандарины, молоко, йогурт, сироп, бананы. Если у вас нет замороженных бананов добавьте 3 кубика льда. Если вам нравится сладкое, можно добавить стевии. Перелейте коктейль в бокал и украсьте ломтиками мандарина.