

# Мандариновый смузи



На 100 грамм:  
Калорийность: **68.97 ккал.**  
Белки: **2.05 г.**  
Жиры: **1.55 г.**  
Углеводы: **11.76 г.**

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

## Ингредиенты:

- мандарин - 2 шт
- замороженный банан - 1 шт
- молоко- 1 стакан
- йогурт - 1/3 стакана
- мёд - 1 ч. л
- ванилин- по вкусу

## Приготовление:

Очищаем банан, режем его на небольшие кусочки и отправляем в морозилку минут на 20.

Очищаем мандарины.

Загружаем в блендер мандарины. Добавляем кусочки замороженного банана.

Добавляем молоко, йогурт, мед и ванилин.

Взбиваем на максимальной скорости 30 секунд.

Любите смузи со сливочными нотками? Добавьте в список ингредиентов пару столовых ложек мороженого.