

Напиток с бананом и киви



На 100 грамм:
Калорийность: **69.55 ккал.**
Белки: **2.03 г.**
Жиры: **1.14 г.**
Углеводы: **12.77 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/napitok-s-bananom-i-kivi/>

Ингредиенты:

- банан 1 шт
- киви 1 шт
- молоко низкой жирности 0,5 стакана
- кефир 1% 0,5 стакана
- стевиозид по желанию и вкусу
- имбирь молотый 1 щепотка

Приготовление:

Банан и киви очистить, нарезать произвольными кусочками и измельчить блендером в пюре. Влить в получившееся пюре молоко, кефир, молотый имбирь на кончике ножа и еще раз хорошо взбить до однородности. Разлить напиток по бокалом. Сверху украсить фруктами.