

Освежающий цитрусовый смузи



На 100 грамм:
Калорийность: **56 ккал.**
Белки: **1,21 г.**
Жиры: **0,17 г.**
Углеводы: **12,49 г.**

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

Ингредиенты:

- 2 апельсина
- 2 мандарина
- 4 банана
- 1 лимон
- 1 лайм
- стакан нежирного молока
- лед

Приготовление:

Очистить фрукты и измельчи их в блендере с молоком и льдом до однородности.