

Овсяно-ананасовый коктейль стройности



На 100 грамм:
Калорийность: **58,5 ккал.**
Белки: **1,9 г.**
Жиры: **0,6 г.**
Углеводы: **11 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyano-ananasovyj-koktejl-strojnosti/>

Ингредиенты:

- 1/4 стакана овсяных хлопьев
- 1 стакан обезжиренного молока
- 3/4 стакана кусочков свежего ананаса

Приготовление:

Овсянку залить кипятком (1 стакан), настоять 10 минут. Воду слить, излишки влаги отжать. Смешать молоко и ананас в блендере до однородной массы. Добавить овсянку.