

Овсяный смузи с бананом



На 100 грамм:
Калорийность: **111.06 ккал.**
Белки: **7.52 г.**
Жиры: **2.21 г.**
Углеводы: **15.73 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyanyj-smuzi-s-bananom/>

Ингредиенты:

- 1 спелый банан
- 1/2 ст. несладкого йогурта
- 1/2 ст. обезжиренного молока
- 1/4 ст. овсянки
- 2 ч.л. семян льна
- 1 ст.л. мёда
- 1 ст. льда

Приготовление:

Смешать все ингредиенты в блендере и взбить до получения однородной массы.