

Полезный фруктовый смузи



На 100 грамм:
Калорийность: **44.53 ккал.**
Белки: **1.99 г.**
Жиры: **0.15 г.**
Углеводы: **8.73 г.**

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

Ингредиенты:

- кефир обезжиренный 150 мл
- банан 1/3 шт
- мандарин 1 шт

Приготовление:

Налить в банку/стакан/бокал кефир, чуть больше половины объема. смолоть в блендере банан, выложить ложкой сверху кефира, и обратной её стороной, вращающимися по кругу движениями, слегка вмешать в кефир. сделать все тоже самое с мандарином. верхний слой не смешивать, оставить мандариновым пюре.

Сверху украсить ломтиками мандарина, поставить трубочку для коктейля.