

# Простой коктейль на завтрак



На 100 грамм:  
Калорийность: **75.96 ккал.**  
Белки: **2.35 г.**  
Жиры: **1.01 г.**  
Углеводы: **14.38 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/prostoj-koktejl-na-zavtrak/>

## **Ингредиенты:**

- 1 банан
- 20-300 мл кефира
- корица по вкусу

## **Приготовление:**

Смешать это все в блендере и пить. Отлично насыщает и притупляет чувство голода.