

Рецепт смузи



На 100 грамм:
Калорийность: **68.73 ккал.**
Белки: **2.25 г.**
Жиры: **2.1 г.**
Углеводы: **10.87 г.**

Количество порций: **2**

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

Ингредиенты:

- 1/2 банана
- 4-6 замороженных ягод клубники
- 1/2 ст. нежирного йогурта без добавок (творога)
- 1/2 или 1 ст. апельсинового сока
- 1 ст. л. льняных семечек

Приготовление:

Все смешиваем в блендере.