Шоколадно-банановая каша

На 100 грамм:
Калорийность: **120.42 ккал.**
Белки: **3.77 г.**
Жиры: **1.66 г.**
Углеводы: **23.24 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/shokoladno-bananovaya-kasha/

Ингредиенты:
- спелый банан 1 шт (250 гр)
- какао 1 столовая ложка (15 гр)
- молоко обезжиренное пол стакана (150 гр)
- овсяные хлопья 10-13 столовых ложек без горки (60-70 гр)

Приготовление:
Все ингредиенты, кроме овсянки, взбиваем в блендере до однородной массы.
Затем, полученной молочной смесью заливаем овсянку. Даём настоятся 5-7 минут. По желанию, украшаем свежими ягодами или фруктами.