

## Смузи: банан и финики



На 100 грамм:  
Калорийность: **73,4 ккал.**  
Белки: **3,6 г.**  
Жиры: **1,5 г.**  
Углеводы: **10,7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/smuzi-banan-i-finiki/>

### **Ингредиенты:**

- йогурт натуральный - 400 мл
- молоко 1% - 100 мл
- банан - 1 шт
- финики - 30 г
- корица - по вкусу

### **Приготовление:**

Банан очистить, порезать кусочками  
Финики промыть, вынуть косточки  
Смешать все ингредиенты, взбить в блендере  
Перед подачей посыпать корицей