

Смузи для повышения иммунитета



На 100 грамм:
Калорийность: **58.09 ккал.**
Белки: **1.5 г.**
Жиры: **0.77 г.**
Углеводы: **14.62 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/smuzi-dlya-povysheniya-immuniteta/>

Осень - самое время снабдить организм необходимыми витаминами. Заряжаемся вкусным, полезным смузи с тыквой.

Ингредиенты:

- несколько кусков тыквы
- спелый банан
- 1 ч.л. корицы
- 2 шт. гвоздики
- имбирь (на вкус)
- 1 ч.л. мёда

Приготовление:

Все ингредиенты измельчаем и смешиваем в блендере.
Разливаем по стаканам.
Сверху напиток можно посыпать любимыми орешками.