

Смузи из банана и инжира



На 100 грамм:
Калорийность: **65,71 ккал.**
Белки: **1,23 г.**
Жиры: **1,71 г.**
Углеводы: **12,62 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/smuzi-iz-banana-i-inzhira/>

Ингредиенты:

- 300мл раст. молока (миндальное подойдет отлично)
- 4 среднего размера инжира
- 1 большой банан
- 1щепотку стевии(можно без него)

Приготовление:

Смешать все ингредиенты в блендере до однородной массы и подавать.