

## Смузи из тыквы



На 100 грамм:  
Калорийность: **24.52 ккал.**  
Белки: **0.9 г.**  
Жиры: **0.84 г.**  
Углеводы: **3.7 г.**

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

### **Ингредиенты:**

- 1 стакан тыквы, нарезанной кубиками
- 1 стакан абрикосов, нарезанных кубиками (свежих или замороженных)
- 1 стакан молока
- щепотка корицы
- щепотка мускатного ореха
- 1 стакан кубиков льда

### **Приготовление:**

Пробить все ингредиенты в блендере до однородного состояния.  
На фото украшено грейпфрутом и мятой.