

# Смузи-каша



На 100 грамм:  
Калорийность: **139.15 ккал.**  
Белки: **3.5 г.**  
Жиры: **3.46 г.**  
Углеводы: **22.49 г.**

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

## **Ингредиенты:**

- 2 банана
- 2 ложки овсяных хлопьев
- 30 грамм измельченного арахиса
- доливаем воду и взбиваем до нужной консистенции

## **Приготовление:**

Все кладем в блендер, перемешиваем.