

Смузи с бананом, кокосовым молоком и мятой



На 100 грамм:
Калорийность: **120.68 ккал.**
Белки: **1.76 г.**
Жиры: **4.78 г.**
Углеводы: **18.05 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/smuzi-s-bananom-kokosovym-molokom-i-myatoj/>

Ингредиенты:

- 2 банана
- 200 мл кокосового молока
- 2 ст/л меда
- небольшой пучок мяты
- 2 ч/л семян льна
- цедра и сок 1/2 лимона

Приготовление:

Банан нарезать. Листья мяты оборвать.

Снять цедру и выжать сок с лимона.

Все ингредиенты сложить в чашу блендера и взбивать в течении 1 минуты.

Готовый напиток разлить по бокалам и подавать к столу!