

Смузи с черносливом и бананом



На 100 грамм:
Калорийность: **88,5 ккал.**
Белки: **2,8 г.**
Жиры: **1,4 г.**
Углеводы: **16,7 г.**

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

Ингредиенты:

- молоко 1% - 400 мл
- чернослив - 10 шт
- банан - 2 шт
- кунжут - 10 г

Приготовление:

В блендер налить молоко. Очистить бананы, порезать, сложить в блендер. Вымыть, очистить от косточек чернослив, порезать и также сложить в блендер. Добавить ваниль, тщательно все взбить. Разлить по бокалам и присыпать кунжутом.