

# Смузи с льном апельсином и морковкой



На 100 грамм:  
Калорийность: **23,86 ккал.**  
Белки: **1,42 г.**  
Жиры: **0,32 г.**  
Углеводы: **4,02 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/smuzi-s-lnom-apelsinom-i-morkovkoj/>

## **Ингредиенты:**

- морковь - 100 грамм
- апельсин - 100 грамм
- корень имбиря 5 грамм
- вода - 200 грамм
- мука льняная 10 грамм

## **Приготовление:**

Все продукты в блендер и взбиваем до однородной жидкой консистенции около минуты.