

Смузи с творогом



На 100 грамм:
Калорийность: **112 ккал.**
Белки: **6 г.**
Жиры: **3 г.**
Углеводы: **15 г.**

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

Ингредиенты:

- творог 100 г
- овсяные хлопья 30 г
- сок яблочный 100 г
- бананы 1 шт
- ягоды 50 г

Приготовление:

В чаше блендера соедините банан, чернику, овсяные хлопья, творог и яблочный сок. Вместо черники можно использовать любые другие свежие или замороженные ягоды. Взбейте все на высокой скорости до однородного состояния. Перелейте в стакан. еда