

# Супервитаминовый смузи



На 100 грамм:  
Калорийность: **59,7 ккал.**  
Белки: **1,8 г.**  
Жиры: **0,75 г.**  
Углеводы: **11,36 г.**

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

## **Ингредиенты:**

- банан - 1 шт
- яблоко - 1 шт
- киви - 3 шт
- шпинат - 40 г
- кефир 1% - 50 мл
- йогурт натуральный - 120 мл
- мед - 1 ч. л

## **Приготовление:**

Очищаем от кожуры и нарезаем ломтиками яблоко, банан и 3 киви. Взбиваем в блендере яблоко и банан с кефиром, киви, йогуртом, шпинатом и медом. Аккуратно вливаем смесь в высокий стакан.

Этот смузи порадует глаз и зарядит организм витаминами.