

Свекольный коктейль для похудения



На 100 грамм:
Калорийность: **23.44 ккал.**
Белки: **0.6 г.**
Жиры: **0.16 г.**
Углеводы: **4.69 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/svekolnyj-koktejl-dlya-pohudeniya/>

Из свеклы, яблок, черники и имбиря получается вкусный и питательный напиток, полезный для метаболизма и работы сердца.

Ингредиенты:

- маленькая сырая свекла, очищенная и нарезанная 2 шт
- маленькое яблоко, очищенное от кожуры и семян 1 шт
- черника или голубика 50 г
- тертый имбирь 1 ч.л
- вода 300 мл

Приготовление:

Измельчить все ингредиенты для смузи в блендере до получения гладкого пюре.
Добавить воду и еще раз хорошо взбить.
Подавать напиток сразу же после приготовления.