

# Тропический кокосовый смузи с ананасом



На 100 грамм:  
Калорийность: **131.31 ккал.**  
Белки: **1.59 г.**  
Жиры: **8.94 г.**  
Углеводы: **11.44 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tropicheskij-kokosovyj-smuzi-s-ananasom/>

## Ингредиенты:

- 1 чашка нарезанного ананаса (свежего или замороженного)
- 1 чашка манго (свежего или замороженного)
- 1/2 чашки кокоса (тертого или нарезанного)
- 3 финика (без косточек)
- 3 чашки несладкого кокосового молока
- 1 чашка дробленого льда

## Приготовление:

Взбить все ингредиенты в блендере до кремообразной консистенции.