

Творожно-банановый коктейль



На 100 грамм:
Калорийность: **79.87 ккал.**
Белки: **6.14 г.**
Жиры: **1.39 г.**
Углеводы: **10.58 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhno-bananovyj-koktejl/>

Ингредиенты:

- (на 1 очень большой стакан или на 2 порции по 180г)
- 200 мл нежирного кефира или йогурта натурального 0-1% (можно кефирную активию)
- 100г творога 1,8%
- 1/2 большого банана
- ванилин на кончике ножа
- 1 ч.л. сахара

Приготовление:

Все составляющие взбить погружным блендером. Пить через трубочку