

Вишневый смузи



На 100 грамм:
Калорийность: **42 ккал.**
Белки: **2.47 г.**
Жиры: **0.92 г.**
Углеводы: **5.22 г.**

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

Ингредиенты:

- вишня 100г
- кефир 1% 500г

Приготовление:

В вишне удалить косточки + кефира немного 1%, пробить блендером, добавить ещё кефирчика, попробовать на вкус, и с удовольствием выпить.