

Яблочно-банановый смузи с корицей



На 100 грамм:
Калорийность: **74,18 ккал.**
Белки: **2,31 г.**
Жиры: **1,91 г.**
Углеводы: **11,86 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yablochno-bananovyj-smuzi-s-koricej/>

Ингредиенты:

- яблоко - 1 шт (очистить и нарезать)
- банан - 1 шт
- молоко 1% - 1/2 ст
- натуральный йогурт - 1/3 ст
- миндаль - 10 г
- корица - по вкусу
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Сложить нарезанные фрукты в чашу блендера. Добавить все остальные ингредиенты, взбить до получения однородной массы. Перелить смузи в стаканы и подавать вместе с соломинками.