

Яблочно-банановый смузи



На 100 грамм:
Калорийность: **67.4 ккал.**
Белки: **1.5 г.**
Жиры: **0.92 г.**
Углеводы: **13.26 г.**

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

Смузи - прекрасный вариант легкого здорового завтрака или перекуса в течение дня. Важно: готовить смузи нужно сразу перед употреблением, - самая полезная еда - это свежая еда.

Ингредиенты:

- замороженный банан 1 шт
- яблоко 1 шт
- апельсиновый сок 1/2 чашки
- молоко 1/2 чашки

Приготовление:

Разрежьте все ингредиенты.

Смешайте все ингредиенты в блендере и взбейте до состояния смузи.

По вкусу добавьте измельченный лед.

Разлейте по бокалам и подавайте.