

## Яблочный смузи



На 100 грамм:  
Калорийность: **55,81 ккал.**  
Белки: **2,63 г.**  
Жиры: **1,17 г.**  
Углеводы: **8,25 г.**

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

### **Ингредиенты:**

- молоко 1% - 1/2 ст
- йогурт - 170 г
- яблоко - 1 шт
- корица - 1 ч. л
- лёд - 6 кубиков

### **Приготовление:**

Положить все ингредиенты в блендер, взбить до получения однородной массы.