

## Зеленый фитнес-коктейль



На 100 грамм:  
Калорийность: **27.11 ккал.**  
Белки: **1.11 г.**  
Жиры: **0.15 г.**  
Углеводы: **2.04 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zelenyj-fitness-koktejl/>

### **Ингредиенты:**

- 1 огурец
- 100 г шпината
- 1 ст. сока из алоэ вера
- немного тертого имбиря
- 1 пучок петрушки, кинзы или другой зелени по вкусу
- 1/2 стакана воды

### **Приготовление:**

Все ингредиенты добавить в чашу блендера и измельчить до получения однородной массы. Поставь напиток в холодильник, чтобы он охладился.