

Зеленый коктейль-перекус



На 100 грамм:
Калорийность: **48,64 ккал.**
Белки: **0,75 г.**
Жиры: **0,2 г.**
Углеводы: **10,8 г.**

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

Ингредиенты:

- яблоко – 3 шт
- банан – 2 шт
- лимон – 1/2 шт. или щавеля листья
- салат – 5 листьев
- вода – 1-2 стакана

Приготовление:

Всё измельчаем в блендере и наслаждаемся!