

Бананово-мандариновый смузи



На 100 грамм:
Калорийность: **66.38 ккал.**
Белки: **2.25 г.**
Жиры: **1.76 г.**
Углеводы: **10.51 г.**

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

Ингредиенты:

- мандарин — 2 шт
- замороженный банан — 1 шт
- молоко — 1 стакан
- йогурт — стакана
- мёд — 1 ч. л

Приготовление:

Очищаем банан, режем его на небольшие кусочки и отправляем в морозилку минут на 20. Очищаем мандарины.

Загружаем в блендер мандарины. Добавляем кусочки замороженного банана.

Добавляем молоко, йогурт, мед.

Взбиваем на максимальной скорости 30 секунд.

Любите смузи со сливочными нотками? Добавьте в список ингредиентов пару столовых ложек мороженого.