

Шоколадная овсянка с бананом



На 100 грамм:
Калорийность: **147,42 ккал.**
Белки: **4,85 г.**
Жиры: **2,45 г.**
Углеводы: **27,61 г.**

Количество порций: **2**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shokoladnaya-ovsyanka-s-bananom/>

Ингредиенты:

- спелый банан 1 шт (250г)
- какао 1 столовая ложка (15 г)
- молоко обезжиренное пол стакана (150 г)
- овсяные хлопья 10-13 столовых ложек без горки (60-70 г)

Приготовление:

Все ингредиенты, кроме овсянки, взбиваем в блендере до однородной массы. Затем, полученной молочной смесью заливаем овсянку. Даём настояться 5-7 минут. .