

Смузи киви-клубника



На 100 грамм:
Калорийность: **84.2 ккал.**
Белки: **1.6 г.**
Жиры: **4.64 г.**
Углеводы: **9.35 г.**

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

Ингредиенты:

зеленый слой:

- 3 киви (очищенные)
- 1 средний банан
- 1/3 чашки ванильного греческого йогурта
- 1 чашка шпината
- 1 стакан кокосового молоко

розовый слой:

- 1 чашка клубники, замороженной
- 1 средний - банан
- 1.5 стакана кокосового молоко

Приготовление:

Поместите все ингредиенты для зеленого слоя в блендер и смешайте до получения однородной массы. Затем, в отдельной емкости смешайте все ингредиенты для розового цвета. Налейте слоями, добавив свежие ягоды клубники. .