

Смузи с яблоком и имбирем



На 100 грамм:
Калорийность: **38.04 ккал.**
Белки: **0.95 г.**
Жиры: **1.4 г.**
Углеводы: **5.64 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/smuzi-s-yablokom-i-imbirem/>

Ингредиенты:

- 1 очищенная свежая морковь
- 1-2 яблока
- сок 1/2 лимона
- 1-2 см. свежего очищенного имбиря
- столовая ложка семян льна
- 1/2 ч.л молотой корицы
- 1.5 стакана холодной воды

Приготовление:

Смешайте все ингредиенты в блендере и подавайте.