



## Смузи с бананом и ягодами



<b>На 0 г</b>	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
<b>На 100 г</b>	Калории 68.0	Белки 1.8	Жиры 0.6	Углеводы 12.6

### Ингредиенты

Молоко 1,5% - 100 граммов  
Банан - 150 граммов  
ягоды замороженные - 100 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

### Описание

Взбить блендером банан 150 гр, 100 грамм любых замороженных ягод, и 100 мл 1.5% молока.

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)