

Смузи с арбузом



0 ч 5 мин



2 порции



6 ингредиенты

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Калорийность:	313 Ккал
Белки:	6.0 грамм
Жиры:	1.9 грамм
Углеводы:	71.5 грамм

Ингредиенты

Категории: [Напитки](#), [Смузи](#)

Ингредиент	Кол-во
Овсяная крупа	2 столовые ложки
Арбуз	6 кусков
Бананы	1 штука
Клубника	7 штук
Малина	7 штук
Фруктовый сок	250 мл

Инструкция

1. Очистить банан.
2. Нарезать все кусочками и выложить в блендер.
3. Залить соком и взбить.