



# Ягодно-банановый смузи



Oregon State  
University

## Banana Berry Smoothie

### Ингредиенты

- 1 мерная чашка нарезанного **банана**
- 1 мерная чашка несладких **замороженных ягод**
- 1 мерная чашка 1% или обезжиренного **молока**
- 1 мерная чашка **апельсинового сока**

### Приготовление

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. Поместите все ингредиенты в блендер. Плотно закройте крышку.
3. Взбейте до однородной массы. Если получилось слишком густо, добавьте 1/2 мерной чашки холодной воды и еще раз перемешайте.
4. Уберите остатки в холодильник в течение 2 часов.

### Примечание

- Попробуйте использовать клубнику, чернику или ежевику.

Рецепт адаптирован из журнала *Nutrition Matters*.

8 чашек

**Время подготовки:** 20 минут

**Время приготовления:** 15 минут

### Пищевая ценность

4 порции

**Размер порции – 1 чашки (198гр)**

### Калории

на 1 порцию

**100**

% Суточная норма

#### Общее количество

**жиров 1гр** 1%

Насыщенные жиры 0гр 0%

Транс жиры 0гр

**Холестерин 5мг** 2%

**Натрий 30мг** 1%

**Общие Углеводы 22гр** 8%

Клетчатка 2гр 7%

Сахар общий 15гр

Включая 0гр  
добавленного сахара 0%

#### Белки 3гр

Витамин Д 1мкг 6% Кальций 91мг 8%

Железо 0мг 0% Калий 392мг 8%

Витамин А 39мкг 4% Витамин С 40мг 44%

Процент от суточной нормы (DV) показывает количество питательных веществ на порцию, которое способствует ежедневному рациону питания.

2000 калорий в день- норма, используемая для общих рекомендаций по питанию.