

БАНАНОВО-КЛУБНИЧНЫЙ СМУЗИ

На
4
Бокала

Состав:

250 г клубники

2 банана

2 йогурта без сахара

4 чайной ложки кленового сиропа

Приготовление: Вымойте клубнику, очистите банан. При помощи соковыжималки J 100 Ultra, приготовьте клубничный сок прямо в чашу блендера. Затем взбивайте в течение 1 минуты в блендере сок с бананами, йогуртами и кленовым сиропом до получения однородной массы.

Полезные свойства: Бананы богаты **углеводами**. Они могут обеспечить организм **мгновенной и продолжительной дозой энергии**, и восстанавливают силу после физических упражнений.

Что ещё? Можно заменить бананы апельсинами, а клубнику голубикой или другими лесными ягодами.

