

Смузи с бананом и голубикой

Время приготовления: 5 минут

Реабилитация после инсульта

Пониженная масса тела и истошение

Последствия инфекционных заболеваний (пневмония, острый бронхит)

Послеоперационный период

В одной порции:

вес ккал белки жиры углеводы 570 г 582 ккал 15 г 12 г 103 г



Ингредиенты



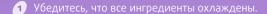
Nutridrink со вкусом банана **200 мл**

купить

Банан	200 Г
Голубика	150 г
Лимонный сок	20 МЛ

Яркий и питательный смузи из банана и голубики — отличный вариант для легкого завтрака или полдника.

Приготовление



3 Взбейте до однородной, густой и воздушной консистенции.

В чашу блендера выложите банан, голубику, влейте Nutridrink¹ и лимонный сок.

4 Подавайте сразу же — охлажденным.



Если смузи получился слишком жидким, его можно сделать безопаснее с помощью загустителя **Nutilis Clear**². Добавьте количество загустителя, указанное в инструкции, чтобы достичь рекомендуемой консистенции. Хорошо перемешайте или взбейте смузи повторно блендером. Подождите одну минуту, затем перемешайте снова и проверьте, соответствует ли текстура тем рекомендациям, которые вы получили от врача.

^{1.} Специализированный продукт смесь **Nutridrink** со вкусом банана — RU.77.99.32.004.R.001045.04.24 от 25.04.2024