



Ингредиенты

- 1-1,5 банана¹ - **90 г**
- Голубика¹ - **50 г**
- Желатин² - **30 г**
- Корица² - **1 ч.л.**
- Горький шоколад² - **5 г**
- [Nutridrink Compact Protein со вкусом клубники](#) - **125 мл**

Приготовление

Банан и [Nutridrink Compact Protein со вкусом клубники](#) смешать в блендере. Развести желатин согласно инструкции на упаковке, добавить в коктейль и разлить по креманкам. Украсить голубикой, тертым шоколадом и корицей и убрать в холодильник на 2 часа.

Пищевая ценность

Калории
548 ккал
Белки
48 г
Жиры
15 г
Углеводы
60 г
Клетчатка
7 г

Список литературы

1. Химически состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф В. А. Тутельяна - МОСКВА, 20022, стр. 236
2. Состав пищевых продуктов сырых, обработанных, подготовленныз USDA National Nutrient Database for Standart Reference, USA, URL <https://data.nal.usda.gov/ag-data-commons-hierarchy/bioenergy>

Информация для пациентов, кому специалист рекомендовал Nutridrink Compact Protein, 18+