



## Ингредиенты

- 1-1,5 банана<sup>1</sup> - **90 г**
- Мёд<sup>1</sup> - **1 ст. л.**
- Овсяные хлопья<sup>1</sup> - **2 ст. л**
- [Nutridrink Compact protein со вкусом банана](#) - **125 мл**

## Приготовление

Залить овсяные хлопья напитком [Nutridrink Compact Protein со вкусом банана](#) на 10 минут. Нарезать банан. Всё смешать в блендере с добавлением мёда. По желанию украсить мятой.

## Пищевая ценность

Калории

559 ккал

Белки

23 г

Жиры

14 г

Углеводы

90 г

Клетчатка

6 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

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