

# Фруктовый смузи с имбирём



На 100 грамм:  
Калорийность: **63,3 ккал.**  
Белки: **1,9 г.**  
Жиры: **0,2 г.**  
Углеводы: **14,4 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/fruktovyj-smuzi-s-imbirem/>

## Ингредиенты:

- бананы 2 шт
- апельсины 2 шт
- свежий имбирь тертый 1 ч.л

## Приготовление:

Апельсины очистить от кожуры и белых плёнок. С бананов снять кожуру и порезать на кусочки. Имбирь очистить от кожуры и натереть на мелкой тёрке. Все ингредиенты измельчить блендером до однородности.