

# Клубнично-творожный смузи



На 100 грамм:  
Калорийность: **61.22 ккал.**  
Белки: **2.65 г.**  
Жиры: **1.49 г.**  
Углеводы: **8.93 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/klubnichno-tvorozhnyj-smuzi/>

## **Ингредиенты:**

- замороженная/свежая клубника
- молоко
- 2 ложки овсянки
- пару ложек мягкого творога
- ваниль

## **Приготовление:**

Все смешиваем блендером.