

# Коктейль из кефира, зефира и банана



На 100 грамм:  
Калорийность: **119,2 ккал.**  
Белки: **2,12 г.**  
Жиры: **0,88 г.**  
Углеводы: **26,3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/koktejl-iz-kefira-zefira-i-banana/>

## **Ингредиенты:**

- кефир или несладкий йогурт 1 стакан (220г)
- банан 1шт (170-200г)
- зефир 1шт (50г)

## **Приготовление:**

В блендер добавляем банан, зефир и кефир.  
Всё хорошо взбиваем, разливаем по бокалам и наслаждаемся.