

Смузи из грейпфрута с имбирем и морковью



На 100 грамм:
Калорийность: **49,56 ккал.**
Белки: **1,53 г.**
Жиры: **1,03 г.**
Углеводы: **9,4 г.**

Время приготовления: **5 минут**

Количество порций: **1**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/smuzi-iz-grejpfruta-s-imbirem-i-morkovyu/>

Ингредиенты:

- 1 розовый грейпфрут, среднего или крупного размера
- 1 среднего размера банан
- 1 чашки растительного молока
- чайной ложки свежего имбиря, мелко порубленного или натертого
- 1 столовая ложка порошка мака (необязательно)
- 1 среднего размера морковь, очищенная
- 2 кубика льда

Приготовление:

Очистить грейпфрут и удалить все белые стеночки и прожилки вручную, сохранив лишь мякоть.

Добавить все ингредиенты в блендер и измельчить до однородности.