

Смузи «Протеиновый заряд»

Вам понадобится

Кефир или молоко 1-2,5%	150 мл
Мягкий творог 2%	100 г
Банан	70 г
Замороженная черника или клубника	по вкусу
Мед	10 мл

Приготовление

- 1** Сложить все ингредиенты в блендер и взбить до однородной консистенции.
- 2** **Вакуумирование:** готовый смузи аккуратно вылить в вакуумный пакет, установить его в вакуумный упаковщик, действуя согласно руководству по эксплуатации. Выбрать режим ВЛАЖНЫЙ.
- 3** Хранить пакет с блюдом в холодильнике до 5 дней.