

**Время на подготовку:** 10 минут

*\*Время на приготовление не требуется*

### Входит в коробку:

- ½ ч. консервированных ананасов, сок слить
- 1 ч. 1% молока
- ¼ ч. овсяных хлопьев, неприготовленных

### Дополнительные ингредиенты:

- 1 средний банан
- 1 чайная ложка ванильного экстракта
- Кубики льда

### Инструкции:

1. Положите кубики льда в блендер; измельчите до мелких кусочков (пропустите этот шаг, если лед уже измельчен)
2. Добавьте все ингредиенты в блендер; перемешивайте до однородности.

**Совет:** Замените ½ ч. молока нежирным, несладким йогуртом!



### Питательная ценность\*

**Всего порций:** 1  
**Размер порции:** 16 унций  
**Калории:** 311 калорий  
**Жиры:** 3 г  
**Натрий:** 126 мг  
**Углеводы:** 61.5 г  
**Пищевые волокна:** 5 г  
**Белки:** 11 г  
**Порций углеводов:** 4

*\*Питательная ценность включает в себя консервированные дольки ананасов в легком сиропе, базовое 1% молоко, сухие овсяные хлопья быстрого приготовления (без добавок и обогащенные), 1 банан среднего размера и ванильный экстракт.*