

Время на подготовку: 7 минут

**Время на приготовление не требуется*

Входит в коробку:

- 1/3 ч. консервированных персиков, слить сок
- 1 ч. 1% молока
- 1/4 ч. овсяных хлопьев, неприготовленных

Дополнительные ингредиенты:

- 1 средний банан
- Кубики льда
- 1/2 чайной ложки ванильного экстракта
- 1/2 чайной ложки молотой корицы

Инструкции:

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

Совет: Замените половину 1% молока на йогурт для более яркого вкуса!



Питательная ценность*

Всего порций: 1
Размер порции: 12 унций
Калории: 359
Жиры: 4 г
Натрий: 114 мг
Углеводы: 65 г
Пищевые волокна: 6 г
Белки: 12.5 г
Углеводов в порции: 4 1/2

**В пищевой ценности учтены консервированные персики в легком сиропе (слить сироп), сухие овсяные хлопья, 1% молоко, средний банан, ванильный экстракт и молотая корица.*