



SMOOTHIE ALLA BANANA 163

 10 minuti
 10 minuti
 1 porzione

INGREDIENTI

- 125 grammi di bevanda Avena Senza Zuccheri Aggiunti
- 1 vasetto di yogurt di latte parzialmente scremato (125 g) (Vipiteno)
- 1 unità media di banana (120 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1º Frulla tutti gli ingredienti assieme e gusta il tuo smoothie dove preferisci

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (328 g)	% AR
ENERGIA	50 kcal	163 kcal	8 %
PROTEINE	2 g	6 g	11 %
CARBOIDRATI	9 g	28 g	11 %
ZUCCHERI	6 g	19 g	21 %
LIPIDI	1 g	4 g	6 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	7 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	13 %
SODIO	52 mg	170 mg	7 %