

**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**

1° 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 %