



SMOOTHIE DI FRUTTA (PORZIONE ABBONDANTE)

 10 minuti 10 minuti 2 porzioni

INGREDIENTI

- 2 porzioni abbondanti di frutta fresca (400 g)
- 1 bicchiere piccolo di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato (125 g) o 1 tazza/bicchiere piccolo di latte vegetale con vitamine e minerali (125 g) o 1 vasetto di yogurt di latte scremato (125 g)
- ghiaccio q.b.

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Pulire la frutta e tagliarla a tocchetti. Aggiungere nel frullatore il ghiaccio (ne basteranno 5-6 cubetti a seconda della loro grandezza), la frutta a tocchetti e il latte o lo yogurt. Frullare fino ad ottenere una consistenza liscia e spumosa.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (363 g)	% AR
ENERGIA	32 kcal	116 kcal	6 %
PROTEINE	1 g	3 g	5 %
CARBOIDRATI	7 g	25 g	9 %
ZUCCHERI	7 g	24 g	27 %
LIPIDI	0 g	1 g	2 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	2 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	4 g	16 %
SODIO	16 mg	59 mg	2 %