Michela Delucca
Biologo nutrizionista · AA100490

FRULLATO FRAGOLA E BANANA

1 porzione

INGREDIENTI

- 150 grammi di fragole
- 1 unità media di banana matura (120 g)
- 150 grammi di yogurt greco bianco 0% tipo Fage
- 100 grammi di latte senza lattosio tipo Zymil
- 1 cucchiaio da tavola (raso) di miele (14 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Lavare e spezzettare le frutta, inserire tutti gli ingredienti nel frullatore.

2° Frullate il tutto fino ad ottenere una consistenza liscia e cremosa.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (492 g)	% AR
ENERGIA	52 kcal	258 kcal	13 %
PROTEINE	4 g	20 g	40 %
CARBOIDRATI	8 g	41 g	16 %
ZUCCHERI	8 g	37 g	41 %
LIPIDI	0 g	2 g	3 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	4 g	15 %
SODIO	1 mg	6 mg	0 %