



FRULLATO DI CIOCCOLATO E BANANA

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 2 unità medie di banana [240 g]
- 250 grammi di latte senza lattosio tipo Zymil
- 2 cucchiaini da tavola [rasi] di cacao amaro, in polvere [10 g]
- 150 grammi di yogurt greco bianco 0% tipo Fage
- 1 cucchiaino da tavola [raso] di miele [14 g]

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Frullate tutti gli ingredienti fino a ottenere una bevanda al cioccolato cremosa.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (290 g)	% AR
ENERGIA	64 kcal	184 kcal	9 %
PROTEINE	4 g	12 g	25 %
CARBOIDRATI	9 g	27 g	10 %
ZUCCHERI	8 g	23 g	26 %
LIPIDI	1 g	3 g	4 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	11 %
SODIO	17 mg	49 mg	2 %