Michela Delucca
Biologo nutrizionista · AA100490

FRULLATO MANGO E PESCA

1 porzione

INGREDIENTI

- 200 grammi di mango, fresco maturo
- 1 unità media di pesca matura (180 g) sz buccia
- 100 grammi di yogurt greco 0% grassi zuccherato alla pesca

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Frullate tutti gli ingredienti fino a ottenere un frullato liscio e profumato.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (471 g)	% AR
ENERGIA	54 kcal	256 kcal	13 %
PROTEINE	2 g	11 g	21 %
CARBOIDRATI	10 g	49 g	19 %
ZUCCHERI	10 g	49 g	54 %
LIPIDI	0 g	1 g	1 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	9 g	35 %
SODIO	9 mg	41 mg	2 %