



## FRULLATO AI MIRTILLI E VANIGLIA

 1 porzione

### INGREDIENTI

- 150 grammi di mirtilli, freschi o surgelati
- 1 vasetto di yogurt greco 0% grassi zuccherato alla vaniglia (150 g)
- 120 grammi di latte senza lattosio tipo Zymil
- 1 cucchiaino da tè (raso) di miele (7 g)
- 1/2 estratto di vaniglia

### COME PREPARARE LA RICETTA

1° Frullate tutti gli ingredienti fino a ottenere un frullato cremoso e dal sapore delicato.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (428 g)	% AR
ENERGIA	68 kcal	290 kcal	15 %
PROTEINE	4 g	16 g	31 %
CARBOIDRATI	11 g	46 g	18 %
ZUCCHERI	11 g	46 g	51 %
LIPIDI	0 g	2 g	3 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	6 g	22 %
SODIO	12 mg	52 mg	2 %