



FRULLATO PROTEICO BANANA E SOIA

In questo frullato abbiamo utilizzato latte di soia e proteine della soia. Chi non ama particolarmente la soia, può sostituire questi ingredienti con del latte scremato e con le proteine del siero del latte (gusto vaniglia, cacao o frutta).

 1 porzione

INGREDIENTI

- 100 grammi di banana
- 1 cucchiaio da tavola [raso] di cacao amaro, in polvere [5 g]
- 80 gr di ghiaccio
- 300 grammi di bevanda alla soia
- 20 grammi di mandorle dolci
- 20 grammi di proteine in polvere (Whey Isolate o Vegetali)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tostare le mandorle su una padella molto calda, ponendo attenzione a non bruciarne la superficie.
- 2° Versare le mandorle nel bicchiere del frullatore elettrico. Aggiungere la banana sbucciata e tagliata a fettine, il cacao amaro in polvere, il latte di soia e le proteine in polvere.
- 3° Frullare tutti gli ingredienti unendo anche il ghiaccio [5-6 cubetti]: 2 minuti sono sufficienti per far tritare/sciogliere il ghiaccio e per ottenere un frullato dalla giusta consistenza.
- 4° Versare nei bicchieri e servire. Il frullato proteico si può conservare in frigorifero un paio di giorni, ben chiuso in un vasetto di vetro oppure in una bottiglia.
- 5° Versare nei bicchieri e servire. Il frullato proteico si può conservare in frigorifero un paio di giorni, ben chiuso in un vasetto di vetro oppure in una bottiglia.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (570 g)	% AR
ENERGIA	69 kcal	391 kcal	20 %
PROTEINE	6 g	35 g	70 %
CARBOIDRATI	3 g	20 g	8 %
ZUCCHERI	3 g	16 g	18 %
LIPIDI	3 g	19 g	27 %
GRASSI SATURI	0 g	3 g	13 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	8 g	32 %
SODIO	23 mg	130 mg	5 %