

FRULLATO FRAGOCCINO



Lo sfizioso Fragoccino è la perfetta merenda light per la primavera. In pratica è un frullato alla fragola con latte vegetale montato e topping allo zucchero di cocco. Bastano 8 minuti contati per frullare i tre ingredienti e comporre la tua porzione di coccola, perfetta anche per la dieta. Senza lattosio, è adatto anche a chi è intollerante al lattosio o segue una dieta vegana. Prenditi questa meritevole pausa!

 1 porzione

INGREDIENTI

- 200 grammi di fragole, fresche
- 80 grammi di bevanda alla soia
- 10 grammi di stevia sweetener

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Frulla le fragole insieme al latte e i due cucchiaini di zucchero di cocco. Versa lo shake ottenuto in un bicchiere trasparente. Scalda il latte per 60 secondi e monta per circa due minuti fino a ottenere una schiuma compatta. [Opzionale] Taglia le 3 fragole a metà e disponile sul bordo del bicchiere. Cospargi con 1/2 cucchiaino di stevia. Versa il latte montato nel bicchiere e cospargi l'altro 1/2 cucchiaino di stevia. Lo sfizio light è goloso è pronto!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (290 g)	% AR
ENERGIA	47 kcal	136 kcal	7 %
PROTEINE	2 g	5 g	9 %
CARBOIDRATI	8 g	24 g	9 %
ZUCCHERI	5 g	15 g	16 %
LIPIDI	1 g	3 g	4 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	5 g	20 %
SODIO	14 mg	42 mg	2 %