



SMOOTHIE BOWL VIOLA: YOGURT GRECO, MANDORLE, FICHI E MIRTILLI

Colazione perfetta con questo mix di mirtilli, fichi e mandorle: lo smoothie bowl viola ha una base di yogurt greco e una copertura di frutta di stagione. Il colore viola di frutta e verdura ci segnala la presenza di antocianine, un gruppo di flavonoidi fondamentali per contrastare l'invecchiamento e le infiammazioni.

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 250 grammi di yogurt greco bianco 0% tipo Fage
- 150 grammi di mirtilli, freschi
- 4 unità medie di fichi (200 g)
- 50 grammi di mandorle dolci
- 30 grammi di fiocchi di avena
- 1 confezione alberghiera di miele (20 g) [facoltativo]

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Versate nel frullatore lo yogurt, ben freddo, e 100 g di mirtilli, quindi frullate fino a ottenere un composto vellutato.
- 2° Sistemate lo smoothie nelle ciotole e finite con il resto dei mirtilli, i fichi tagliati a metà o a spicchi, le mandorle tritate e i fiocchi d'avena. Se piace: aggiungere a ogni bowl anche un cucchiaino di miele.
- 3° Fonte: www.cucinaturale.it

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (325 g)	% AR
ENERGIA	113 kcal	369 kcal	18 %
PROTEINE	6 g	19 g	39 %
CARBOIDRATI	13 g	41 g	16 %
ZUCCHERI	9 g	28 g	32 %
LIPIDI	4 g	15 g	21 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	9 g	34 %
SODIO	3 mg	11 mg	0 %