



SMOOTHIE ALLA FRUTTA

Dosi per 1 porzione

 1 porzione

INGREDIENTI

- 1 unità piccola di mela (100 g) = 1/2 mela
- 100 grammi di mirtilli, freschi neri
- 100 grammi di bevanda vegetale di cocco (no sugar) ALPRO
- 80 grammi di yogurt greco senza lattosio (Zymil) bianco magro
- 40 grammi di fiocchi di miglio soffiato
- 1 cucchiaio di farina di cocco rapè

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tagliare la mela a cubetti e congelarla per almeno 2 ore in freezer. Congelare anche i mirtilli per almeno 2 ore.
- 2° Una volta congelata la frutta, metterla in un frullatore insieme allo yogurt greco e alla bevanda di cocco senza zucchero. Frullare tutto insieme fino a che non si ottiene un composto senza grumi e morbido.
- 3° Trasferire in una tazza/ciotola e guarnire con miglio soffiato e un cucchiaio di cocco rapè. Consumare freddo come gelato. Se lo si desidera più morbido ("da bere") aggiungere altri 100 ml di bevanda di cocco.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (415 g)	% AR
ENERGIA	91 kcal	377 kcal	19 %
PROTEINE	3 g	13 g	26 %
CARBOIDRATI	14 g	57 g	22 %
ZUCCHERI	6 g	25 g	27 %
LIPIDI	2 g	10 g	14 %
GRASSI SATURI	2 g	7 g	36 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	8 g	30 %
SODIO	1 mg	5 mg	0 %