



FRULLATO PROTEICO ALLA BANANA E CACAO

Frullato semplice, veloce e gustoso

 10 minuti 1 porzione

INGREDIENTI

- 1 unità media di banana (120 g)
- 1 bicchiere piccolo di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato (125 g)
- 1 cucchiaino da tè (raso) di cacao amaro, in polvere (2 g)
- 15 grammi di proteine In Polvere

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tagliare la banana in pezzi molto piccoli e metterli nel frullatore
- 2° Aggiungere il latte, per far ammorbidire ancor di più la banana
- 3° aggiungi il cacao e le proteine in polvere
- 4° Frullate il tutto per ottenere una densità omogenea e senza grumi. se si vuole apprezzare di più la banana tagliatela a pezzi più grossolani e frullate di meno

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (250 g)	% AR
ENERGIA	76 kcal	191 kcal	10 %
PROTEINE	8 g	21 g	42 %
CARBOIDRATI	9 g	22 g	8 %
ZUCCHERI	7 g	19 g	21 %
LIPIDI	1 g	3 g	4 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	9 %
SODIO	35 mg	88 mg	4 %