

RICETTA FRAPPÈ ALLA FRUTTA



Il frappè alla frutta è più di una semplice bevanda: un mix di frutta, latte, ghiaccio a cui è possibile aggiungere miele e aromatizzarlo con un pizzico di cannella. Si tratta quindi di un vero e proprio alimento ideale per la colazione, la merenda o per uno spuntino gustoso e nutriente. Questo frappè è quindi ottimo per avere la giusta ricarica, in estate poi è l'ideale come super bevanda dissetante.

 10 minuti 10 minuti 1 porzione

INGREDIENTI

- 2 unità medie di banana (240 g) o altra frutta
- 150 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato delattosato o vegetale
- 2 cucchiaini da tè (rasi) di miele (14 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1. Sbucciate le frutta e tagliatela a fette. 2. Inserite poi i pezzetti nel frullatore o nel mixer e aggiungete il latte freddo da frigo e i cubetti di ghiaccio. 3. Azionate e frullate fino a che il composto non sarà cremoso e denso. 4. Una volta pronto versatelo nei bicchieri e servitelo freddo, decorandolo magari con qualche pezzetto di frutta o come preferite. Il vostro frappè alla frutta è pronto per essere gustato.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (320 g)	% AR
ENERGIA	67 kcal	214 kcal	11 %
PROTEINE	2 g	7 g	14 %
CARBOIDRATI	13 g	43 g	17 %
ZUCCHERI	12 g	39 g	43 %
LIPIDI	1 g	3 g	4 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	7 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	11 %
SODIO	23 mg	72 mg	3 %