



RICETTA FRAPPÈ ALLA FRUTTA CON GELATO

Il frappè alla banana è più di una semplice bevanda: un mix di banana o altro frutto, latte e gelato 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

- 1 unità media di banana (120 g) o altra frutta equivalente
- 150 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato o delattosato o vegetale
- 100 grammi di gelato al cioccolato o alle creme di latte vaccino o vegetale

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° 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 il gelato. 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 (328 g)	% AR
ENERGIA	102 kcal	336 kcal	17 %
PROTEINE	3 g	10 g	20 %
CARBOIDRATI	14 g	47 g	18 %
ZUCCHERI	14 g	44 g	49 %
LIPIDI	4 g	13 g	19 %
GRASSI SATURI	3 g	8 g	41 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	10 %
SODIO	44 mg	146 mg	6 %