



✂ Smoothie ⏱ 5 min

Smoothie veloce alle banane Chiquita e proteine in polvere

Ecco un modo semplice e delizioso per aggiungere proteine a frutta fresca e succo.

1

Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore e frullare fino a ottenere un composto uniforme

2

Servire subito

3

Gustati lo smoothie veloce alle banane Chiquita e proteine in polvere

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

2 Banane Chiquita intere, a fette
3 once di yogurt greco a basso contenuto di grassi
1/4 tazza di succo fresco di ananas
1/2 succo d'arancia

VALORI NUTRIZIONALI PER PERSONA

157 kcal Calorie
0.4 g Grassi
0.1 g Saturi
34.6 g Carboidrati
20.9 g Zuccheri
3.1 g Fibre
5.2 g Proteine
0.1 g Sale