



✂ Smoothie ⏱ 10 min

Frullato proteico alla vaniglia con banana Chiquita matura

Prova il nostro frullato proteico dopo l'allenamento quotidiano per riparare e ricostruire i tuoi muscoli! La nostra ricetta del frullato proteico si prepara con banane Chiquita, vaniglia, semi di canapa e mirtilli congelati. Evita gli sprechi alimentari utilizzando le banane Chiquita mature.

1

Tagliare a pezzi le banane Chiquita e mescolarle nel frullatore con il formaggio a pasta molle, i mirtilli e i semi di canapa.

2

Versare il frullato nei bicchieri e guarnire con mirtilli e semi di canapa.

3

Nota: se piace, si può aggiungere l'estratto di vaniglia al frullato.

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

2 banane Chiquita
180 g formaggio fresco morbido
150 g mirtilli
40 g semi di canapa
estratto di vaniglia (dal gusto deciso)
Necessario: mixer, robot o frullatore a immersione

VALORI NUTRIZIONALI PER PERSONA

431 Calorie
23,4g Grassi
8g Saturi
33,3g Carboidrati
27,7g Zuccheri
3,9g Fibre
18,4g Proteine
0,2g Sale

4

Provalo e condividi la ricetta del frullato proteico alla vaniglia usando l'hashtag #ChiquitaBanana