



✂ Smoothie ⏱ 10 min

Frullato in ciotola facile con banana Chiquita

Così facile da preparare e deliziosamente cremoso, questo frullato ghiacciato a elevato contenuto proteico a base di banana Chiquita è il perfetto spuntino post-allenamento!

1

Tagliare a pezzi le banane Chiquita e metterle nel freezer per almeno un'ora.

2

Frullare i pezzi di banana Chiquita congelata insieme al latte d'avena e alla cannella. Versare in piccole ciotole.

3

Aggiungere il miele, la granella di cacao, le noci e i mirtilli alla ciotola di frullato.

4

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

2 Banane Chiquita (congelate)
475 mL di latte di avena
15 g di cannella
60 mL miele
22 g di noci
22 g di fave di cacao in pezzi
24 g mirtilli
menta per guarnire
Necessario: mixer, robot o frullatore a immersione

VALORI NUTRIZIONALI PER PERSONA

414 Calorie
18,1g Grassi
2,7g Saturi
53,4g Carboidrati
37g Zuccheri
5,2g Fibre
6,4g Proteine
0,3g Sale

Guarnire con un po' di menta.

5

Provalo e condividi la tua ricetta di frullato ghiacciato con l'hashtag #ChiquitaBanana