



✂ Dessert ⌚ 20 min

Ghiaccioli post allenamento con banana Chiquita e latte di mandorla

Dopo aver fatto una corsa, rinfrescati con la nostra ricetta di ghiaccioli salutari Chiquita fatti in casa! Questi deliziosi ghiaccioli sono realizzati con latte di mandorle, banana Chiquita, kiwi, pesca, lampone e mirtillo.

1

Tagliare a pezzi le banane Chiquita.

2

Mescolare in una ciotola lo yogurt di soia con il latte di mandorle e il miele.

3

Riempire gli stampini dei ghiaccioli con i pezzi di banana Chiquita e i frutti rossi misti e premere con decisione contro i bordi.

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

2 banane Chiquita piccole
150 g mix di frutti rossi
240 mL yogurt di soia
120 mL di latte di mandorla
22 mL miele
55 g granella
Necessario: stampi per ghiaccioli

VALORI NUTRIZIONALI PER PERSONA

300 Calorie
6,8g Grassi
1,6g Saturi
41,8g Carboidrati
27,4g Zuccheri
4,6g Fibre
6,6g Proteine
0,3g Sale

4

Versare la miscela di yogurt di soia e latte di mandorle negli stampini in modo che copra la frutta.

5

Decorare con il muesli.

6

Inserire i bastoncini per ghiaccioli negli stampini e mettere nel congelatore.

7

Gusta i ghiaccioli post allenamento e condividi la ricetta con l'hashtag #ChiquitaBanana