



✂ Snack ⏱ 15 min

Snack misti con chips di banana Chiquita, verdure, frutta e noci.

La fonte di energia preferita dal tuo corpo per l'esercizio fisico sono i grassi insaturi. Porta con te una scatola di snack misti con dentro noci, chips di banana Chiquita, verdure, frutta e una barretta energetica per ricaricarti prima o dopo l'allenamento.

1

Tagliare il peperone, la carota e il cetriolo nella forma che si preferisce.

2

Preparare le chips di banana Chiquita fatte in casa (vedere la ricetta Chiquita).

3

Versare un po' di yogurt in un vasetto di vetro decorandolo con dei mirtilli.

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

2 banane Chiquita
4 barrette di quinoa soffiata
20 chips di banana Chiquita fatte in casa
6 fragole
20 g noci
10 g mirtilli
1 yogurt senza lattosio
verdura (peperone tondo, carota e cetriolo)

VALORI NUTRIZIONALI PER PERSONA

766 Calorie
43,9g Grassi
9,3g Saturi
7,7g Carboidrati
47,1g Zuccheri
12,9g Fibre
18,8g Proteine
0,2g Sale

4

Aprire una scatola da snack e disporvi alcuni tovaglioli.

5

Mettere nella scatola 2 barrette energetiche alla quinoa (vedere la ricetta Chiquita), il vasetto di vetro con lo yogurt, 1 banana chiquita, alcune fragole e le chips di banana Chiquita.

6

Mettere delle noci in un pirottino per cupcake e riporlo nella scatola di snack.

7

Per finire, non dimenticare di mettere le verdure nella scatola.

8

Divertiti e condividi la tua ricetta per la scatola di snack misti con l'hashtag #ChiquitaBanana