

SMOOTHIE ΜΕ ΦΥΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ



ΥΛΙΚΑ

- 1 φλ. γάλα αμυγδάλου
- ¼ φλ. βρώμη
- 1 μπανάνα σε ροδέλες παγωμένη στην κατάψυξη
- 2 κ.γ. φυστικοβούτυρο
- 1 βανίλια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε όλα τα υλικά σε ένα μπλέντερ και τα χτυπάτε μέχρι να γίνουν ένα ομοιογενές μείγμα.

Διατροφική ανάλυση ανά μερίδα	
Θερμίδες	299 kcal
Υδατάνθρακες	45 gr
Πρωτεΐνη	7 gr
Λιπαρά	12 gr
Φυτικές ίνες	6 gr