

## SMOOTHIE ME ΜΗΛΟ ΚΑΙ ΚΑΝΕΛΑ



5 αμύγδαλα  
1 μήλο σε κομμάτια  
½ μπανάνα  
3/4 φλ. άπαχο γιαούρτι  
1/2 φλ. γάλα 1,5%  
1/4 κ.γ. κανέλα

### Εκτέλεση

Βάλτε όλα τα συστατικά στο μπλέντερ και χτυπήστε μέχρι να γίνουν ένα ομοιόμορφο μείγμα.

Θερμίδες ανά μερίδα 390 kcal

Λιπαρά 3,5 gr

Υδατάνθρακες 70 gr

Πρωτεΐνες 23,7 gr

Φυτικές Ίνες 8,5 gr

Σταματάκη Αστερία, Msc  
Msc στην Κλινική διατροφή  
δαιτολόγος - διατροφολόγος  
[www.astamataki.gr](http://www.astamataki.gr)