

## SMOOTHIE ΚΑΡΠΟΥΖΙ



Συστατικά (για 2 άτομα)

- 1 ½ φλιτζάνι καρπούζι κομμένο, χωρίς σπόρια
- 1 φλιτζάνι παγωμένες φράουλες
- ½ παγωμένη μπανάνα
- 120-180 ml γάλα αμυγδάλου χωρίς ζάχαρη
- χυμός 1 λάιμ

Εκτέλεση: Χτυπάτε όλα τα υλικά στο μπλέντερ μέχρι να ομογενοποιηθούν.

Διατροφική Ανάλυση ανά μερίδα:

Θερμίδες : 182 Kcal

Υδατάνθρακες: 30 g

Πρωτεΐνες: 5 g

Συνολικό Λίπος: 6,2 g

Φυτικές Ίνες: 9 g

Καλή σας απόλαυση!

**Σταματάκη Αστερία, Msc**

Msc στην Κλινική διατροφή  
δαιτολόγος - διατροφολόγος

[www.astamataki.gr](http://www.astamataki.gr)