

Συνταγή



SMOOTHIE ΜΕ ΒΕΡΙΚΟΚΟ ΚΑΙ ΠΕΠΟΝΙ

ΥΛΙΚΑ

- 1/2 γιαούρτι 2%
- 1/2 ποτ. γάλα 2% (ή αμυγδάλου)
- 2-3 ώριμα βερίκοκα παγωμένα
- 1 λεπτή φέτα πεπόνι παγωμένη
- 1 κ.σ. νιφάδες κουάκερ
- 1 κ.γ. μέλι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε όλα τα υλικά σ ένα μπλέντερ και τα χτυπάτε. Αν θέλετε πιο ρευστή υφή, προσθέστε λίγο γάλα.

Διατροφική ανάλυση

Θερμίδες	158 kcal
Πρωτεΐνες	3 g
Λιπαρά	2 g
Υδατάνθρακες	32 g
Φυτικές Ίνες	2 g

Το συγκεκριμένο ρόφημα μας παρέχει πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας, φυτικές ίνες και πολύτιμα μικροθρεπτικά συστατικά όπως κάλιο, μαγνήσιο, β-καροτένια, βιταμίνη Α, βιταμίνη Κ.