

SMOOTHIE ΜΕ ΒΕΡΙΚΟΚΑ ΚΑΙ ΦΡΑΟΥΛΕΣ



ΥΛΙΚΑ

6 βερίκοκα
6 φράουλες
½ φλ. γάλα 1,5%
3 κ.σ γιαούρτι 2%
1 κ.γ. μέλι
βανίλια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τα βάζουμε όλα μαζί στο μπλέντερ μαζί με δυο παγάκια και τα χτυπάμε.

Θερμίδες ανά μερίδα 250 kcal

Το συγκεκριμένο ρόφημα είναι πολύ καλή επιλογή ως ενδιάμεσο γεύμα. Περιέχει πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας λόγω των γαλακτοκομικών, φυτικές ίνες και πολύτιμες βιταμίνες (βιταμίνη C, Βιταμίνη Α) και αντιοξειδωτικές ουσίες.