

SMOOTHIE ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ



ΥΛΙΚΑ

- 2 μπανάνες που θα τις έχετε βάλει στην κατάψυξη
- 2 κ.σ. κακάο
- 2 κ.σ. βρώμη
- 2 κ.σ. καρύδια
- 1/2 φλ. γιαούρτι 2%
- 2 φλ. γάλα αμυγδάλου
- 1 κ.σ. μέλι
- Λίγη κανέλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε όλα τα υλικά στο μπλέντερ και σερβίρουμε.

Ένα νόστιμο και θρεπτικό ρόφημα με πρωτεΐνη, καλά λιπαρά οξέα, φυτικές ίνες και ουσίες με αντιοξειδωτική δράση!

| Διατροφική ανάλυση | |
|---------------------|----------|
| Θερμίδες | 341 kcal |
| Υδατάνθρακες | 46 gr |
| Πρωτεΐνη | 19 gr |
| Λιπαρά | 9 gr |
| Φυτικές ίνες | 7 gr |