



SMOOTHIES AI FRUTTI DI BOSCO

Ingredienti per 4 persone

2 cestini di frutti di bosco a scelta tra fragole, lamponi, more, ribes rosso o nero e mirtilli,

250 ml di yogurt al naturale,

125 ml di ghiaccio tritato,

3 foglie di menta fresca,

zucchero o miele a piacere.

esecuzione

Metti tutti gli ingredienti in un blender e frulla fino ad ottenere una crema soffice, non troppo densa. Se preferisci, puoi renderla più liquida aggiungendo un po' d'acqua.

Assaggia, puoi dolcificare con un po' di zucchero o di miele.

Valori nutrizionali per porzione

Calcolati senza l'aggiunta di zucchero o miele

Proteine	g 2.8
Grassi	g 2.5 di cui saturi g 1.25
Carboidrati	g 5.2
Energia	kcal 53
Colesterolo	mg 7

