

SMOOTHIE BANANA E FRAGOLA

Per
4
Bicchieri

Ingredienti:

250 g di fragole

2 banane

2 yogurt naturali

4 cucchiaini di sciroppo di acero

Materiale supplementare : Blender Robot-Coupe GT 400 o GT 550

Preparazione: Lavare le fragole e sbucciare le banane. Con la vostra centrifuga J 100 Ultra, preparare il succo di fragole direttamente nel bicchiere del blender. In seguito riunire nel blender il succo ottenuto con le banane, gli yogurt e lo sciroppo di acero. Azionare il robot per 1 minuto in modo da ottenere una preparazione cremosa ed omogenea. Servire subito.

Benefici: Ricca di glucidi, la banana è per definizione **il frutto dello sforzo fisico**. Accelera il recupero dopo uno sforzo.

Altra idea: Potete sostituire le banane con delle arance e le fragole con mirtilli o altri frutti di bosco.

