

Smoothie



Questa ricetta a base di yogurt e frutta fresca è una bevanda rinfrescante e nutriente, con il giusto apporto di zuccheri della frutta, ma senza zuccheri aggiunti, grazie a Diete.Tic.



PORZIONI
1



PREPARAZIONE
5 MINUTI



DIFFICOLTÀ
FACILE

**CALORIE RISPARMIATE CON DIETE.TIC AL POSTO DELLO ZUCCHERO =
133 KCAL PER PORZIONE**

INGREDIENTI

50 g di lamponi
150 g di yogurt greco
4 cubetti di ghiaccio
2 pesche
10 gocce di Diete.Tic o 5 maxi gocce
(confezione spray)
1/2 bacca di vaniglia

Valori Nutrizionali per 1 porzione

Calorie	152 kcal
Carboidrati di cui zuccheri	27,6 g 27,6 g
Grassi di cui saturi	2 g 0,8 g
Fibre	10 g
Proteine	7,9 g

STEPS



1.

Raccogliete nel boccale del frullatore tutti gli ingredienti: prima la frutta.



2.

Poi Diete.Tic.



3.

Infine lo yogurt.



4.

Frullate, travasate nel bicchiere e servite.