



SMOOTHIE ALLA BANANA E CACAO

Ideale per idratarti dopo l'attività fisica



Impegno: facile

Tempo di preparazione: 10'

Tempo di cottura: 0'

Ingredienti per 2 persone

- 300mL Bevanda vegetale a base di mandorla
- 2 Banane
- 2 Cucchiaini di cacao amaro

Preparazione:

Sbucciare le banane, tagliarle a rondelle e porle nel bicchiere del frullatore. Unite la bevanda vegetale a base di mandorla e i due cucchiaini di cacao amaro. Frullare, fino ad ottenere un composto omogeneo.

Fa bene perché:

Rappresenta una bevanda salutare da consumare al termine di un allenamento o una gara. Oltre a contribuire all'idratazione, fornisce vitamine e sali minerali. La bevanda vegetale a base di mandorla ha un buon contenuto di vitamina E mentre la banana è un'ottima fonte di potassio, oltre che di fibra.

AIRC PER