

# SMOOTHIE MULTIVITAMINICO

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE



**500 G DI FRUTTI ROSSI A PIACERE**  
(FRAGOLE FRESCHE, LAMPONI,  
MIRTILLI, RIBES, ECC.)  
FONTI DI VITAMINA C, ANTIOSSIDANTI



**340 G DI YOGURT GRECO,  
BIANCO NON DOLCE**  
(2 VASETTI DA 170 G) FONTE DI PROTEINE, CALCIO



- 1 SCEGLIERE FRUTTA E VERDURA A SECONDA DEI GUSTI E DELLA STAGIONE.
- 2 LAVARE I FRUTTI ROSSI E IL FINOCCHIO.
- 3 TAGLIARE LA FRUTTA E LA VERDURA A PEZZETTI.
- 4 FRULLARE FRUTTA E VERDURA INSIEME ALLO YOGURT GRECO.
- 5 QUANDO LA CONSISTENZA RISULTERÀ CREMOSA E OMOGENEA, AGGIUNGERE I CUBETTI DI GHIACCIO E FRULLARE ANCORA.
- 6 AGGIUNGERE LE FOGLIOLINE DI BASILICO.
- 7 AGGIUNGERE SPEZIE A PIACERE (CANNELLA, VANIGLIA O NOCE MOSCATA).
- 8 CONSUMARE LO SMOOTHIE AL MOMENTO, OPPURE CONSERVARLO ALL'INTERNO DI UNA BORRACCIA TERMICA, PER IL MANTENIMENTO DELLA TEMPERATURA.
- 9 SE SI DESIDERA, SOSTITUIRE LO YOGURT GRECO CON LATTE VACCINO O BEVANDA VEGETALE.



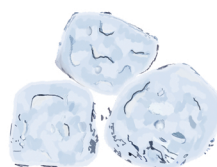
**1 FINOCCHIO**  
(FIBRE CHE CONTRIBUISCONO AD ABBASSARE  
IL CARICO GLICEMICO DELLA FARINA 00)



**SPEZIE A PIACERE:  
CANNELLA, VANIGLIA, NOCE MOSCATA**  
(ANTIOSSIDANTI, IPOGLICEMIZZANTI)



**10 CUBETTI DI GHIACCIO**



**5-6 FOGLIOLINE DI BASILICO**



## CHE COSA SERVE:

CUCCHIAIO, TAGLIERE, COLTELLO, FRULLATORE, BORRACCIA TERMICA.