

# Frullato proteico ai frutti di bosco

*Goloso e presto fatto!*



## Informazioni nutrizionali:

### Proteine

7g per porzione

### Fibre

2g per porzione

## Ingredienti per 2 tazze:

- 1 tazza di latte di mandorla non zuccherato
- 1/2 tazza di yogurt greco senza grassi
- 1 cucchiaino di dolcificante stevia

## Oppure:

- 2 bustine di dolcificante stevia
- 1 spremuta di stevia al gusto di bacche miste per migliorare l'acqua
- 1/4 di tazza di mirtilli freschi o congelati non zuccherati
- 1/4 di tazza di lamponi freschi o congelati non zuccherati
- 1/4 di tazza di fragole fresche o congelate non zuccherate

## Preparazione:

1. In un robot da cucina o frullatore, mescolare tutti gli ingredienti per 1 o 2 minuti, o fino alla consistenza desiderata.
2. Versare nei bicchieri.

**Suggerimenti veloci:** è possibile sostituire 3/4 di tazza di un mix di frutti di bosco congelati al posto dei tre tipi di frutti di bosco.