Frullato primaverile

Ricetta primaverile e salutare

Ingredienti

- 1 tazza di fragole fresche
- 1 banana matura
- 1/2 tazza di pezzi di ananas fresco
- 1 manciata di foglie di spinaci
- 1 tazza di alternativa di yogurt a basso contenuto di grassi
- 1 cucchiaio di semi di chia
- Cubetti di ghiaccio a piacere

Preparazione

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore.
2. Frullare fino a ottenere una consistenza cremosa.
3. Versare in un bicchiere, guarnire a piacere con frutta fresca.

Gustatevi questo frullato salutare per il cuore