

## Zuppa d'avena Banana Cream e mandorle

Porzioni: 1

Tempo di preparazione: 5 minuti, più una notte in frigorifero

### Ingredienti:

Per la zuppa d'avena:

1 cucchiaio di Formula 1 Banana Cream Herbalife

40 g di fiocchi d'avena

½ cucchiaio di semi di chia

1 cucchiaio di burro di mandorle

½ cucchiaino di estratto di vaniglia

100 ml di latte di mandorle

Guarnizioni (facoltative):

½ cucchiaio di burro di mandorle

½ cucchiaio di mandorle tritate

½ banana a fettine

Mirtilli

### Istruzioni:

Mescolare in un contenitore tutti gli ingredienti della zuppa d'avena. Coprire e lasciare in frigorifero per tutta la notte.

Togliere dal frigorifero, guarnire e servire.

Valori nutrizionali per porzione (guarnizioni escluse): Calorie 344,1, Grassi 15,3g, Carboidrati 38g, Zuccheri 6,1g,

Valori nutrizionali per porzione (guarnizioni incluse): Calorie 491, Grassi 23,5g, Carboidrati 55,9g, Zuccheri 15g, Fibre 13,2g, Proteine 18,3g