

Frullato banana e dattero

HERBALIFE
24
SUPPORTO NUTRIZIONALE
PER GLI ATLETI NELLE 24H

Tempo di preparazione: 10 minuti / 1 porzione

Ingredienti:

2 cucchiaini (26 g) di F1 Pro
1 dattero essiccato
1 banana (95 g)
175 ml di bevanda di soia non dolcificata

Valori nutrizionali per porzione*:

Kcal	Proteine	Carbo- idrati	Grassi	Fibre
282	15 g	44 g	4,9 g	5,6 g

Istruzioni:

1. Riduci il dattero in pezzettini in un frullatore, quindi aggiungi la banana e frulla per 1 minuto fino ad ottenere una crema omogenea.
2. Aggiungi 2 cucchiaini di bevanda di soia e il F1 Pro e frulla per 30 secondi / 1 minuto fino ad ottenere un composto bene amalgamato. Aggiungi metà della bevanda di soia rimanente e frulla bene, quindi versa il resto della bevanda di soia e frulla ancora per un po'.
3. Versa il tutto in un bicchiere e gusta.

* Per porzione. I valori nutrizionali sono stati calcolati usando gli ingredienti riportati nella ricetta. Solo seguendo le istruzioni di preparazione riportate in etichetta il prodotto fornisce tutti i benefici nutrizionali descritti. Quando si utilizza un prodotto Herbalife Nutrition in ricette che richiedono cottura, i livelli di alcune vitamine possono risultare ridotti rispetto ai valori riportati in etichetta.