

Shake lassi al mango

HERBALIFE
24
SUPPORTO NUTRIZIONALE
PER GLI ATLETI NELLE 24H

Tempo di preparazione: 10 minuti / 1 porzione

Ingredienti:

2 cucchiaini (26 g) di F1 Pro
225 g di yogurt senza grassi
100 g di mango tagliato a cubetti
75 ml di bevanda di cocco a tasso ridotto di grassi
1 pizzico di curcuma (facoltativo)

Valori nutrizionali per porzione*:

Kcal	Proteine	Carbo- idrati	Grassi	Fibre
333	22 g	36 g	8,4 g	3,5 g

Istruzioni:

1. Frulla lo yogurt e il mango per 1-2 minuti fino ad ottenere una purea omogenea. Aggiungi il F1 Pro e frulla.
2. Aggiungi metà della bevanda di cocco non dolcificata e frulla in modo da rendere il composto omogeneo. Versa la bevanda di cocco rimanente e frulla ancora. Trasferisci in un bicchiere, sistema una fettina di mango sul bordo del bicchiere e, se lo desideri, aggiungi un pizzico di curcuma.

* 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.