

ti porteremo
più lontano



Banana Split Mocha

Porzioni: 1

- 45 g di banana, metti da parte una fettina per la guarnizione
- 2 cucchiaini (23 g) di **High Protein Iced Coffee gusto Mocha**
- 60 ml di latte parzialmente scremato
- 25 g di yogurt greco a zero grassi
- 120 ml di acqua fredda
- Cubetti di ghiaccio
- 3 g di cioccolato fondente al 90%

Valori nutrizionali per porzione*:

Kcal	Proteine	Carbo- idrati	Grassi	Zuccheri	Caffeina
181	19g	17g	4,5g	14g	82mg

*Si raccomanda di non assumere più di 400mg di caffeina al giorno da qualsiasi fonte (200mg per le donne in gravidanza o in allattamento); solo seguendo le istruzioni di preparazione riportate in etichetta il prodotto fornisce tutti i benefici nutrizionali ivi descritti.



Metti la banana in un frullatore e aggiungi l'High Protein Iced Coffee gusto Mocha.

Frulla fino ad ottenere un composto omogeneo, poi aggiungi 2 cucchiaini di latte e amalgama bene. Aggiungi il latte rimanente e frulla, quindi aggiungi anche lo yogurt e l'acqua. Frulla ancora.

Versa il frullato in un bicchiere da portata pieno di ghiaccio.

Taglia la fetta di banana per metà del diametro e incastrala sul bordo del bicchiere. Metti il cioccolato in un piattino e fai sciogliere nel microonde per 1 min.

Mescola il cioccolato fuso con un cucchiaino e spruzzalo sopra il frullato. Bevi immediatamente.