

# Bevanda calda

## Mocha, fichi e noci pecan

Porzioni: 1

- 1 (12 g) fico essiccato morbido
- 1 (2 g) noce pecan
- 2 cucchiaini (23 g) di **High Protein Iced Coffee gusto Mocha**
- 200 ml di bevanda di soia non dolcificata
- 1 pizzico di caffè macinato (facoltativo)

Valori nutrizionali per porzione\*: **Con caffè macinato**

Kcal	Proteine	Carboidrati	Grassi	Zuccheri	Caffeina
128	16 g	8,8 g	3,3 g	7,1 g	111 mg

Valori nutrizionali per porzione\*: **Senza caffè macinato**

Kcal	Proteine	Carboidrati	Grassi	Zuccheri	Caffeina
127	16 g	8,8 g	3,3 g	7,1 g	80 mg

\* I valori nutrizionali sono stati calcolati utilizzando caffè istantaneo in polvere; 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; 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.

Frulla insieme il fico e la noce pecan fino a ridurli in una pasta omogenea. Aggiungi l'High Protein Iced Coffee gusto Mocha e frulla per amalgamare.

Scalda la bevanda di soia in una casseruola per 1 minuto o, se lo hai, usa un montalatte.

Aggiungi un quarto della bevanda al composto nel frullatore e frulla fino a che il tutto non è ben incorporato. Versa il liquido rimanente e frulla bene il tutto.

Trasferisci in un bicchiere da portata e guarnisci con il caffè macinato.