

ti porteremo
più lontano



Mocha Shake menta e cioccolato

Porzioni: 1

- 2 cucchiaini (23 g) di **High Protein Iced Coffee gusto Mocha**
- 1 g di menta piperita (o 2 gocce di estratto)
- 100 ml di latte parzialmente scremato
- 40 g di yogurt greco a basso contenuto di grassi
- 75 ml di acqua fredda
- Cubetti di ghiaccio
- Rametti di menta per la guarnizione

Valori nutrizionali per porzione*:

Kcal	Proteine	Carbo- idrati	Grassi	Zuccheri	Caffeina
159	20g	11g	3,8g	9,4g	80mg

*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 in un contenitore l'High Protein Iced Coffee gusto Mocha, l'estratto di menta piperita e 2 cucchiaini di latte.

Frulla fino ad ottenere una pasta liscia, quindi aggiungi gradualmente il resto del latte, poi lo yogurt e l'acqua e amalgama bene.

Versa il frullato in un bicchiere da portata pieno di ghiaccio. Guarnisci col rametto di menta e servi.