

Ingredienti:

- 6 cucchiaini di Integratore Proteico in Polvere Herbalife Nutrition (Formula 3)
- 3 tazze di yogurt greco magro
- 140 g di lamponi freschi
- 140 g di mirtilli freschi

Preparazione:

1. Mescola insieme in una terrina grande lo yogurt e il Formula 3.
2. Disponi 12 bicchierini per cupcake o pirottini in silicone per muffin su una teglia da forno.
3. Versa circa 2 cucchiaini del composto allo yogurt in ogni bicchierino, aggiungendo poi i frutti di bosco che immergerai leggermente nello yogurt.
4. Metti a congelare (2 ore circa)
5. Una volta congelati, sono pronti per essere serviti!

Nutrienti per porzione:

	Energia (kcal)	Grassi (g)	Carboidrati (g)	Zucchero (g)	Fibre (g)	Proteina (g)
Per porzione	66	1,4	8,2	4,0	1,1	8,1

** I valori nutrizionali riportati per questa ricetta si riferiscono alla porzione preparata con lamponi e mirtilli nelle quantità indicate*

*** Solo seguendo le istruzioni di preparazione riportate in etichetta il prodotto fornisce tutti i benefici nutrizionali descritti*