

Porzioni: 1

Tempo di preparazione: 15 Minuti

Ingredienti:

- 2 cucchiaini di Formula 1 Herbalife Nutrition Fragola Delight
- 250 ml di latte scremato o di bevanda vegetale
- 2 cucchiaini di semi di chia bianchi
- 70 g di frutti di bosco misti

Preparazione:

1. Metti il Formula 1, il latte e i semi di chia in un contenitore coperto. Agita bene e lascia riposare per 10 minuti o fino a quando la miscela inizia ad addensarsi, agitando di tanto in tanto.
2. Nel frattempo, schiaccia i frutti di bosco con una forchetta. Metti i frutti di bosco schiacciati in un bicchiere o una ciotola. Versa delicatamente il composto con il Formula 1 sui frutti di bosco.
3. Copri con della pellicola e metti in frigorifero per alcune ore (o per tutta la notte).

Nutrienti per porzione:

	Energia (kcal)	Grassi (g)	Carboidrati (g)	Zucchero (g)	Fibre (g)	Proteina (g)
Per porzione	325	10,2	39	23,8	15,2	22,3

Senza guarnizioni facoltative e l'olio di cottura. 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.