

## SMOOTHIE DI BANANA, LAMPONI E YOGURT MAGRO

### INGREDIENTI PER 2 SMOOTHIE

- *Yogurt magro 125 g*
- *Latte magro 125 g*
- *Lamponi 125 g*
- *Banana 220 g (polpa 150 g)*
- *Menta (per guarnire) 4 foglie*
- *Miele (facoltativo) a piacere*

### PREPARAZIONE

Per preparare lo smoothie di banana, lamponi e yogurt, inizia a occuparti della frutta. Lava bene e asciuga delicatamente i lamponi. Sbuccia, poi, la banana e tagliala a rondelle. Unisci i due frutti nel bicchiere del frullatore, tenendo qualche lampone da parte per la decorazione. Versa nel frullatore anche lo yogurt e il latte, quindi aziona per ottenere uno smoothie omogeneo e vellutato.

### PRESENTAZIONE

Servi in due bicchieri alti, che puoi guarnire con dei lamponi e due foglie di menta fresca in superficie, oppure crea uno spiedino di lamponi come decorazione adagiandolo sul bordo.

### NOTE

Puoi dolcificare ogni smoothie con un cucchiaino di miele.



