



Smoothie μπανάνα

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Photo credit: G. Drakopoulos - Food Styling: T. Webb

- Βάζουμε όλα τα υλικά εκτός από την κουβερτούρα στο μπλέντερ και τα χτυπάμε πολύ καλά μέχρι να γίνει το μείγμα λείο.
- Σερβίρουμε σε 4 ποτήρια και αν θέλουμε πασπαλίζουμε με την κουβερτούρα από πάνω.

Συστατικά

- 4 ώριμες μπανάνες, καθαρισμένες και κομμένες σε φέτες
- 400 γρ. γάλα
- 1 κ.γ. κανέλα
- 1 κ.σ. κακάο
- 4 κ.σ. μέλι
- 4 κ.σ. κουβερτούρα, τριμμένη, προαιρετικά

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

266 Θερμίδες (kcal)	6.4 Λιπαρά (γρ.)	4.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	45.0 Υδατ/κες (γρ.)
13%	9%	22%	17%
42.0 Σάκχαρα (γρ.)	5.5 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.14 Αλάτι (γρ.)
47%	11%	12%	2%