



# FRULLATO DI YOGURT, BANANA E CURCUMA

## VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA

Proteine 6,30 g Carboidrati 16,05 g Grassi 0,23 g  
Colesterolo 2,50 mg Fibra alimentare 3,80 g ORAC 2201,00 u

## INGREDIENTI PER 1 PERSONA

1 yogurt magro, 1 banana, 1 fetta di ananas, curcuma, zenzero.

Tagliare a pezzi la banana e la fetta di ananas.  
Mettere la frutta nel frullatore, poi versare lo yogurt,  
la curcuma e lo zenzero. Chiudere il coperchio  
e frullare tutto finché il composto non sarà cremoso.



●●● DIFFICOLTÀ  
●●● TEMPO  
●●● COSTO