



Smoothie super facile



SMOOTHIE SUPER FACILE

Cubetti di ghiaccio

1 piccola manciata di spinaci novelli

1 banana tagliata grossolanamente

**250g (1 tazza) di yogurt EasiYo magro
al gusto Greco**

360ml (1½ tazza) di latte magro

1 cucchiaino di semi di chia

1 cucchiaino di miele

Aggiungere nel frullatore i cubetti di ghiaccio, le foglie di spinaci, i pezzetti di banana, lo yogurt e il latte.

Frullare fino a quando il composto non diventa omogeneo, quindi aggiungere i semi di chia e il miele.

* Provatelo con un paio di foglie di menta per aggiungere un tocco di freschezza.

* Mettete a bagno i semi di chia in un cucchiaino di acqua per 2 minuti per sprigionare tutta la loro bontà nutriente.

DOSI PER **2** PORZIONI

