

OLIO CUORE

Smoothie pesca, fragole e yogurt



Ingredienti

- 200 g pesche nettarine
- 300 g fragole
- ½ banana
- 125 g yogurt alla vaniglia
- qb cubetti di ghiaccio
- 1 cucchiaino miele, se gradito

Decorazione

- spicchi pesca

- **Portata: Bevande**
- **Tempo: 10"**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 63.25 Kcal**
- **Grassi: 1.5 g**

Preparazione

- Sbucciare le pesche e tagliarle a pezzi.



- Pulire le fragole e lavarle.



- Porre la frutta, lo yogurt e il ghiaccio nel frullatore.



- Addolcire con il miele e frullare.
- Versare la bevanda nei bicchieri.



- Decorazione: abbellire i bicchieri con uno spicchio di pesca.

