



Smoothiet ovat mitä parhaita aamu, väli ja iltapaloja. Mango-banaani smoothie on todella pehmeä ja herkullinen. Sopii siis loistavasti jälkikasvullekin.

Vinkki: Valmista aamulla smoothie ja kaada se isoon shakeriin. Lisää smoothien joukkoon 5-6 kokonaista jääpalaa. Näin se pysyy kylmänä ja tuoreena pitkään ja on mitä mahtavin välipala kiireisen päivän keskellä! Smoothiet toimivat loistavasti myös palautusjuomana harjoituksen jälkeen.

- **Ainekset / 1 annos:**
- Banaani 1kpl
- Mango 100g
- Hera/riisi/soija/herneproteiinia 30g
- Kaura/manteli/riisijuoma 2dl

Valmistus

- Kuori banaani ja mango (jos käytät tuoretta) ja lisää ne tehosekoittimeen
- Lisää myös kaura/manteli/riisijuoma ja proteiinijauhe tehosekoittimeen
- Hurauta smoothie valmiiksi
- NAUTI!

Mango-banaani smoothien ravintosisältö:

Ravintosisältö:

kcal: 375

hiilihydraatti: 45g

rasva: 4g

proteiini: 30g

kuitu: 6,5g