

Smoothie all'avena, fragola e banana

Una super merenda energetica, fresca e colorata con tanta dolcissima frutta di stagione.



Il tuo bambino insiste per uno snack confezionato ricco di sale e zuccheri aggiunti? E tu proponigli una merenda alternativa, ma altrettanto dolce, perché contiene solo gli zuccheri naturali della frutta. Così **sarete felici entrambi.**

Ingredienti (per 4 porzioni)

2 banane
10 fragole
50 g di fiocchi di avena
150 ml di bevanda di riso fredda

Procedimento

1. Taglia le banane a rondelle e le fragole mondate a pezzetti.
2. Ammolla i fiocchi di avena nella bevanda di riso per qualche minuto.
3. Riunisci nel bicchiere del frullatore a immersione tutti gli ingredienti e frulla fino a ottenere una consistenza cremosa e omogenea.
4. Servi freddo.