

RICETTA ENSURE® COMPACT PROTEIN HMB

FRULLATO DI FRUTTA

(1 PORZIONE)



Ingredienti

1 bottiglia di Ensure® Compact Protein HMB Vaniglia
1 manciata di frutta mista
50g di yogurt alla vaniglia
Cubetti di ghiaccio a piacere

Preparazione

Versare Ensure® Compact Protein HMB Vaniglia e la frutta nel vaso del frullatore, aggiungere lo yogurt alla vaniglia e i cubetti di ghiaccio. Frullare bene il tutto.

Consiglio per la presentazione

Guarnire il frullato con pezzetti di frutta.

Informazioni nutrizionali per porzione (300 ml)

Energia	466 kcal
Proteine	20.7 g
Carboidrati	54.6 g
Grasso	16.9 g
Fibra	4.4 g



RICETTA ENSURE® COMPACT PROTEIN HMB

BANANA FRAPPÉ

(1 PORZIONE)



Ingredienti

1 bottiglia di Ensure® Compact Protein HMB Banana

1 banana

2 palline di gelato alla vaniglia

Preparazione

Versare Ensure® Compact Protein HMB Banana nel vaso del frullatore, aggiungere la banana e 2 palline di gelato alla vaniglia, frullare bene il tutto. Godetevi il frappé!

Informazioni nutrizionali per porzione (325 ml)

Energia	557 kcal
Proteine	21.9 g
Carboidrati	68.8 g
Grasso	20.7 g
Fibra	2.4 g



CH-ENSC-21000.25