



MILK SHAKE ALLE FRAGOLE

INGREDIENTI:

- 1 porzione di latte di soya
- 1 porzione di fiocchi di avena
- 1 porzione di fragole



PREPARAZIONE:

- Lavare le fragole, tagliarle a pezzetti e metterle nel mixer.
- Versare nel mixer anche il latte e i fiocchi di avena, tenendone da parte un sorso per iniziare la colazione
- Iniziare la colazione con il sorso di latte

SUGGERIMENTO:

Questo tipo di milk-shake può essere preparato anche con altri tipi di frutta, come lamponi, mango, mela. Come alternativa al latte di soya, per chi ha nel programma il latte di mucca può usare quello.

Chi non avesse i fiocchi d'avena può farlo solo con frutta ed il latte