

## Frullato proteico di yogurt, frutta fresca e cannella\*

**Difficoltà:** facile

**Tempo di preparazione:** 5 minuti

### Ingredienti (per 1 persona)

- 1 kiwi
- 3 fragole
- 100 gr di yogurt greco bianco magro
- Proteine del siero del latte gusto neutro (whey protein) – dosaggio secondo le indicazioni del medico
- 50 ml di latte di mandorla o di soia
- 10 gr di mandorle
- ½ cucchiaino di cannella

### Preparazione

Pulire e lavare accuratamente la frutta fresca.

Inserire la frutta insieme a tutti gli altri ingredienti in un frullatore.

Frullare per 30 secondi o fino al raggiungimento della consistenza desiderata.

Spolverizzare con fiocchi d'avena e semi di lino.

*\*Le ricette di questa sezione sono indicate per chi ha perso peso e/o ha avuto diagnosi di sarcopenia (perdita della massa muscolare) ed ha ricevuto indicazione da parte del medico/oncologo/dietista/nutrizionista ad un maggiore apporto proteico tramite specifici integratori.*

*Pertanto, per la preparazione delle ricette, si consiglia di far riferimento alle indicazioni fornite dallo specialista sulla posologia adeguata ai propri fabbisogni relativa ai supplementi nutrizionali indicati.*

