

## Smoothie yogurt mango e latte di mandorla

### Preparazione

1. Mettere alcuni cubetti di ghiaccio nel frullatore
2. Aggiungere gli ingredienti e frullare per alcuni minuti ad alta velocità
3. Versare in un bicchiere di almeno 25 cl

### Consigli & curiosità

Gli smoothie sono considerate delle bevande energetiche, adatte al reintegro di vitamine e sali minerali, indicati soprattutto durante la stagione più calda.

Possono essere preparati con tantissima frutta ed ortaggi diversi. Importante è calibrare la qualità e la quantità degli ingredienti scelti