

**SMOTHIEE DE PAPAYA** 1 porción**INGREDIENTES**

- 2 tazas de leche lala light (480 g)
- 1 taza de papaya picada (140 g)

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º pica la papaya en cubos pequeños
- 2º añade la leche a la licuadora, después la papaya y al final la avena
- 3º licua y sirve.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [620 g]	% DDR
ENERGÍA	40 kcal	247 kcal	12 %
GRASA	1 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	–	–	–
COLESTEROL	–	–	–
SODIO	39 mg	240 mg	10 %
H. CARBONO	6 g	36 g	12 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	3 g	10 %
PROTEÍNA	3 g	16 g	–