

**SMOOTHIE DE FRESA Y PLÁTANO** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 vaso pequeño de bebida de soja (113 g)
- 150 gramos de fresa
- 1 unidad pequeña de plátano (100 g)
- 200 gramos de yogur Mas Proteina - Mercadona

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Triturar todos los ingredientes y disfrutar.
- 2º Las fresas pueden ser congeladas para darle un toque más fresco.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [524 g]	% DDR
ENERGÍA	52 kcal	271 kcal	14 %
PROTEÍNA	5 g	25 g	51 %
H. CARBONO	7 g	35 g	14 %
AZÚCARES	–	–	–
GRASA	1 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	27 %
SODIO	1 mg	7 mg	0 %