

SMOOTHIE FRAMBUESA Y MANGO



Excelentes fuentes de nutrientes, vitaminas, minerales y antioxidantes. Aliados ideales para cuidar nuestras células y mantener nuestro cuerpo y sistema inmune funcional Rico en polifenoles de las frambuesas y la cúrcuma, que al estar mezclado con leche de almendras (grasa) y pimienta negra, aumentan su capacidad de absorción y con ello los beneficios antiinflamatorios.

 5 minutos 5 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 3/4 taza de mango picado (124 g)
- 1 pizca de pimienta negra (2 g) y 1 cm de cúrcuma fresca pelada o ½ – ¼ cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 taza de leche de almendras s/ azúcar (240 g)
- 1 taza de frambuesa (123 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Agregar todos los ingredientes a una licuadora de alta potencia hasta que esté homogéneo. Tomar de inmediato.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (489 g)	% DDR
ENERGÍA	29 kcal	142 kcal	7 %
GRASA	1 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	—	—	—
SODIO	31 mg	151 mg	6 %
H. CARBONO	6 g	28 g	9 %
AZÚCARES	1 g	5 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	39 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	—