



### SMOOTHIE DE ESPINACA, PIÑA Y PLÁTANO

Ayuda a regular el tránsito intestinal. Se recomienda beberlo una vez a la semana

 5 horas 5 horas 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 taza de espinaca baby cruda picada [60 g]
- 1/2 pieza de plátano [80 g]
- 1 rebanada de piña rebanada [84 g]
- 1 taza de agua [240 g]
- 1/4 porción [2 cdas aprox.] de yogurt Doble Cero Natural Yoplait [25 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Coloca todos los ingredientes en el vaso de la licuadora. Procesa hasta que obtengas una consistencia cremosa o la de tu preferencia y listo

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [463 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 25 kcal   | 118 kcal            | 6 %   |
| GRASA             | 0 g       | 2 g                 | 3 %   |
| GRASAS SATURADAS  | —         | —                   | —     |
| COLESTEROL        | —         | —                   | —     |
| SODIO             | 6 mg      | 28 mg               | 1 %   |
| H. CARBONO        | 6 g       | 27 g                | 9 %   |
| AZÚCARES          | 4 g       | 17 g                | —     |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 4 g                 | 16 %  |
| PROTEÍNA          | 1 g       | 4 g                 | —     |