

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

- 1/2 pieza de plátano (80 g)
- 1 taza de fresa rebanada (166 g)
- 1 taza de leche semidescremada (233 g)
- 1 cucharada de chía (7 g)
- 3 cucharadas de granola baja en grasa (18 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavamos las fresas, quitamos el pedúnculo y las ponemos en el vaso de la batidora junto con el plátano troceado y la leche. Trituramos hasta que esté cremoso y homogéneo, servimos con un poco de semillas de chía y de granola por encima

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [478 g]	% DDR
ENERGÍA	53 kcal	252 kcal	13 %
GRASA	1 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	4 mg	19 mg	6 %
SODIO	34 mg	162 mg	7 %
H. CARBONO	8 g	40 g	13 %
AZÚCARES	3 g	12 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	2 g	10 g	—