

**SMOTHIE KIWI, PIÑA Y NARANJA** 1 porción**INGREDIENTES**

- 2 unidades medianas de kiwi (220 g) congelados
- 2 rebanadas de piña rebanada (168 g) congeladas
- 1/2 pieza de naranja (61 g) [el jugo de media naranja]
- 1 cucharadita de miel (7 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una bolsa de plástico para congelados metemos la fruta (kiwi y piña ya cortados) y la metemos al congelador, por lo menos una hora antes de preparar el smoothie. Es importante que la fruta se coloque sobre algo plano, sin formar una bola, así será más fácil separarla cuando la vayamos meter en la batidora.
- 2º Sacamos la fruta del congelador Intentamos separar la mayor parte de los trozos y los vamos incorporando al vaso de la batidora. Exprimimos el jugo de dos naranjas y lo añadimos al vaso. Cerramos bien y le ponemos máxima potencia durante un minuto más o menos. Lo probaremos y veremos si necesitamos añadir miel o algún trozo de fruta. Si nos ha quedado muy espeso podemos añadirle más zumo de naranja. Si por el contrario nos ha quedado un poco líquido, podemos añadirle más trozos de fruta. Volveremos a batir hasta dejarlo al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [398 g]	% DDR
ENERGÍA	55 kcal	220 kcal	11 %
GRASA	0 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	2 mg	8 mg	0 %
H. CARBONO	13 g	52 g	17 %
AZÚCARES	7 g	26 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	27 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	—