



## SMOTHIE DE FRESAS, FRAMBUESAS, MENTA Y KÉFIR

### INGREDIENTES

- 1 porción de leche kefirada (340 g)
- 1 taza de frambuesa (123 g)
- 1 taza de fresa rebanada (166 g)
- 10 gramos de menta, fresca (aprox 5 hojas de menta)
- 2 cucharaditas de miel de abeja (14 g) o sirope de arce o monkfruit

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una licuadora mezcla las frambuesas, las fresas, las 5 hojas de menta fresca y tritura hasta que se forme un puré.
- 2º Pasa el resultado por un colador de malla fina para eliminar todos los sólidos y vierte el resultado en una jarra
- 3º Incorpora 2 tazas de leche kefirada, endulza al gusto con azúcar de coco o sirope de arce, puedes añadir hielos hechos con leche kefirada previamente colada y decora con fresas y hojas de menta.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	51 kcal	3 %
GRASA	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 %
COLESTEROL	7 mg	2 %
SODIO	25 mg	1 %
H. CARBONO	7 g	2 %
AZÚCARES	3 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 %
PROTEÍNA	2 g	—