

**AGUACATE SMOOTHIE**

smoothie de mango, aguacate y plátano

 5 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 160 gramos de mango, crudo o congelado
- 1/2 unidad grande de plátano, crudo [100 g]
- 1/2 unidad mediana de aguacate, crudo [95 g]
- 1 cucharada de coco rallado [6 g]
- 100 gramos de leche de vaca reducida en grasa o light
- 60 gramos de yoghurt griego bajo en grasa Yoplait

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezcle todo en una licuadora

2º Sirva

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [444 g]	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	364 kcal	18 %
GRASA	3 g	13 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	22 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	23 mg	102 mg	4 %
H. CARBONO	11 g	47 g	16 %
AZÚCARES	9 g	38 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	27 %
PROTEÍNA	2 g	10 g	—