

**SMOOTHIE DE LECHE VEGETAL**

smoothie de frambuesa con plátano y avena

 5 minutos 5 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 unidad grande de plátano, crudo [200 g]
- 15 gramos de avena, cruda
- 1 taza de leche de soja natural [240 g]
- 1/4 cucharada de postre de sal de mar [1 g]
- 1 cucharada sopera de crema de almendras, envasada, sin reconstituir [18 g] o 1 cucharada sopera colmada de crema de cacahuete [20 g]
- 70 gramos de frambuesa, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Coloque todo en una licuadora y mezcle

2º Sirva

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [467 g]	% DDR
ENERGÍA	88 kcal	411 kcal	21 %
GRASA	3 g	12 g	19 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	11 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	109 mg	508 mg	21 %
H. CARBONO	12 g	55 g	18 %
AZÚCARES	8 g	38 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	11 g	46 %
PROTEÍNA	3 g	16 g	—