



SMOOTHIE DE FRESA CON YOGURT DE SOYA, CHÍA Y COCO

 5 minutos 10 minutos 4 Vasos

INGREDIENTES

- 350 gramos de fresa entera, maduras, sin tallo
- 10 gramos de endulzante sin calorías
- 180 gramos de cubitos de hielo
- 20 gramos de semilla de chía
- 20 gramos de coco rallado
- 250 gramos de yoghur de soya

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR VASO [207 g]	% DDR
ENERGÍA	67 kcal	139 kcal	7 %
GRASA	3 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
COLESTEROL	1 mg	1 mg	0 %
SODIO	87 mg	179 mg	7 %
H. CARBONO	10 g	20 g	7 %
AZÚCARES	2 g	4 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	-