



SMOOTHIE DE KIWI Y MELÓN

 10 minutos 10 minutos 8 porciones

INGREDIENTES

- 430 gramos de melón verde picado, congelado o 430 gramos de melón valenciano picado, congelado
- 2 piezas de kiwi (176 g), en trozos
- 1 pieza de limón (68 g), bien pelado y sin semillas
- 11 piezas de menta molida (22 g)
- 150 gramos de uva, congelada
- 400 gramos de agua
- 3 cucharaditas de miel de abeja (21 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (155 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 40 kcal | 63 kcal | 3 % |
| GRASA | 0 g | 1 g | 1 % |
| GRASAS SATURADAS | – | – | – |
| COLESTEROL | – | – | – |
| SODIO | 3 mg | 4 mg | 0 % |
| H. CARBONO | 10 g | 15 g | 5 % |
| AZÚCARES | 5 g | 8 g | – |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 1 g | 5 % |
| PROTEÍNA | 1 g | 1 g | – |