



SMOOTHIE BOWL

 5 minutos

 10 minutos

 2 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de fresas congeladas sin azúcar
- 50 gramos de zarzamora congelada sin azúcar
- 50 gramos de blueberries congeladas
- 100 gramos de plátano
- 60 gramos de jugo de naranja natural
- 2 cucharaditas de miel de abeja [14 g]
- 1.5 cucharadas de coco rallado [9 g]
- 5 gramos de quinoa inflada
- 1/4 pieza de plátano [40 g]
- 20 gramos de frambuesa
- 30 gramos de moras
- 5 gramos de manzanilla fresca

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [235 g]	% DDR
ENERGÍA	76 kcal	179 kcal	9 %
GRASA	1 g	2 g	4 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	5 mg	12 mg	0 %
H. CARBONO	18 g	42 g	14 %
AZÚCARES	11 g	25 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	26 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	–