



## SMOOTHIE OSCURO

 5 minutos 5 minutos 4 porciones

## INGREDIENTES

- 150 gramos de ciruela negra, en trozos, congeladas
- 150 gramos de zarzamora congelada sin azúcar
- 1 pieza de manzana roja (185 g), en cuartos
- 180 gramos de agua de coco
- 1 Pieza de piel de limón (5 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (157 g)	% DDR
ENERGÍA	52 kcal	82 kcal	4 %
GRASA	0 g	0 g	1 %
GRASAS SATURADAS	–	–	–
COLESTEROL	–	–	–
SODIO	–	–	–
H. CARBONO	13 g	21 g	7 %
AZÚCARES	9 g	15 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	14 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	–