



SMOOTHIE PRE-WORK OUT CON FRUTOS ROJOS Y MACA

 5 minutos 5 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 300 gramos de leche de coco o 300 gramos de alimento líquido Silk® de coco sin azúcar
- 50 gramos de fresa entera
- 15 gramos de hojuelas de avena
- 1/2 Cucharadita de maca en polvo Estado natural® [1 g]
- 2 piezas de cubitos de hielo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [386 g]	% DDR
ENERGÍA	34 kcal	130 kcal	6 %
GRASA	2 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	26 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	28 mg	108 mg	4 %
H. CARBONO	5 g	20 g	7 %
AZÚCARES	1 g	3 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	14 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	-