



SMOOTHIE DE ESPINACAS, PLÁTANO, PIÑA Y CACAHUETE

 5 minutos 5 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 1 pieza de plátano [160 g], maduro en trozos [preferiblemente congelado]
- 100 gramos de espinaca cruda picada
- 100 gramos de piña picada
- 15 gramos de crema de cacahuete
- 250 gramos de leche de almendras o 250 gramos de alimento líquido vegetal almendra birdman® o 250 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína o 250 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar
- 125 gramos de yogurt natural o 125 gramos de yogur griego TM6 o 125 gramos de yoghurt griego skyr batido natural yoplait® o 125 gramos de yogurt estilo griego sin grasa natural chobani®
- 150 gramos de cubitos de hielo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [212 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 48 kcal | 102 kcal | 5 % |
| GRASA | 2 g | 4 g | 7 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 2 % |
| COLESTEROL | 0 mg | 1 mg | 0 % |
| SODIO | 32 mg | 68 mg | 3 % |
| H. CARBONO | 6 g | 13 g | 4 % |
| AZÚCARES | 3 g | 6 g | - |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 2 g | 7 % |
| PROTEÍNA | 3 g | 6 g | - |