



## SMOOTHIE BOWL DE CHOCOLATE, PLÁTANO Y CACAHUETES

 10 minutos 4 horas y 10 minutos 4 porciones

### INGREDIENTES

- 2 piezas de plátano [320 g]
- 200 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa o 200 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light
- 80 gramos de crema de cacahuete
- 2 cucharadas de cocoa sin azúcar hershey [20 g]
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla [3 g]
- 2 Cucharadas de monk Miel® de Fruta del Monje Sabor Maple [20 g]
- 1 pieza de plátano (160 g), en rodajas
- 40 gramos de chocolate amargo
- 40 gramos de granola Dasavena® artesanal almendras y nueces o 40 gramos de granola de amaranto
- 40 gramos de cacahuete tostado

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [192 g]	% DDR
ENERGÍA	201 kcal	385 kcal	19 %
GRASA	11 g	22 g	34 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	155 mg	297 mg	12 %
H. CARBONO	20 g	39 g	13 %
AZÚCARES	9 g	18 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	7 g	13 g	-