

**BOWL DE SMOOTHIE VERDE** 10 minutos 15 minutos 3 porciones**INGREDIENTES**

- 225 gramos de agua de coco
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 10 gramos de jugo de limón
- 1 cucharadita de jengibre rallado [2 g] o 1/2 cucharadita de jengibre molido [1 g]
- 30 gramos de espinaca cruda picada
- 45 gramos de col rizada o kale
- 385 gramos de plátano en trozos y congelado
- 85 gramos de mango picado congelado
- 3 cubitos de hielo
- 50 gramos de moras
- 6 piezas med de fresa entera [72 g]
- 1/2 pieza de kiwi [44 g]
- 15 gramos de semillas de hemp Okko®
- 1/2 Cucharadita de spirulina Nature's Heart® [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [332 g]	% DDR
ENERGÍA	62 kcal	205 kcal	10 %
GRASA	1 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
COLESTEROL	-	-	-
SODIO	234 mg	777 mg	32 %
H. CARBONO	13 g	44 g	15 %
AZÚCARES	6 g	20 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	16 g	64 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	-