



SMOOTHIE HIDRATANTE

 10 minutos 15 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 250 gramos de piña picada [2-3 cm]
- 120 gramos de aguacate hass, la pulpa
- 50 gramos de hinojo, en trozos
- 350 gramos de agua de coco, fría
- 5 gramos de jengibre fresco [aprox. 1 cm]
- 2 gramos de menta, solamente las hojas
- 30 gramos de espinaca baby cruda
- 1 pieza de limón real (58 g), sin semillas y en cuartos
- Hielo, para servir

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [271 g]	% DDR
ENERGÍA	32 kcal	86 kcal	4 %
GRASA	1 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	5 mg	13 mg	1 %
H. CARBONO	6 g	16 g	5 %
AZÚCARES	2 g	6 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	6 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	-