

**LASSI DE FRESAS** 5 minutos 5 minutos 4 porciones**INGREDIENTES**

- 500 gramos de fresa entera
- 2 Cucharaditas de endulzante sin calorías [4 g]
- 1/2 cucharadita de cardamomo molido [1 g]
- 4 Frascos de yogurt natural [585 g] o 4 Tarros de yogur griego TM6 [605 g] o 600 gramos de yogurt estilo griego sin grasa natural chobani® o 600 gramos de yoghurt griego skyr batido natural yoplait®
- 100 g de cubitos de hielo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [301 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 46 kcal | 138 kcal | 7 % |
| GRASA | 1 g | 2 g | 4 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 0 % |
| COLESTEROL | 1 mg | 3 mg | 1 % |
| SODIO | 19 mg | 58 mg | 2 % |
| H. CARBONO | 6 g | 17 g | 6 % |
| AZÚCARES | 2 g | 6 g | – |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 3 g | 10 % |
| PROTEÍNA | 4 g | 11 g | – |