



SMOOTHIE DE DURAZNO

 5 minutos 5 minutos 5 porciones

INGREDIENTES

- 300 gramos de durazno amarillo, en trozos, congelado
- 300 gramos de nectarina, en trozos, congelada
- 700 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa o 700 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light o 700 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb o 700 gramos de alimento líquido vegetal light birdman® o 700 gramos de alimento líquido vegetal original birdman®
- 5 Piezas de albahaca fresca (10 g) [opcional]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [262 g]	% DDR
ENERGÍA	42 kcal	109 kcal	5 %
GRASA	1 g	2 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	–	–	–
SODIO	75 mg	195 mg	8 %
H. CARBONO	6 g	17 g	6 %
AZÚCARES	5 g	12 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	–