

**BATIDO DELICIOSO** 5 minutos 10 minutos 2 porciones**INGREDIENTES**

- 1/3 piezas de chocolate amargo [14 g]
- 130 gramos de fresa entera
- 50 gramos de zanahoria picada cruda
- 1 Frasco de yogurt natural [146 g] ○ 1 Tarro de yogur griego TM6 [151 g] ○ 150 gramos de yogurt estilo griego sin grasa natural chobani® ○ 150 gramos de yoghurt griego skyr batido natural yoplait® ○ 1 Pieza de yoghurt griego natural oikos® [150 g]
- 50 gramos de cubitos de hielo
- 150 gramos de leche de almendras ○ 150 gramos de alimento líquido vegetal almendra birdman® ○ 150 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [272 g]	% DDR
ENERGÍA	50 kcal	137 kcal	7 %
GRASA	2 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	1 mg	0 %
SODIO	19 mg	53 mg	2 %
H. CARBONO	6 g	15 g	5 %
AZÚCARES	3 g	7 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	-