



SMOOTHIE BOWL DE ESPINACAS Y KIWI

 5 minutos 5 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 piezas de plátano [320 g], en trozos [congelado]
- 80 gramos de espinaca baby frescas
- 100 gramos de apio crudo, en trozos
- 1 pieza de kiwi [88 g] pelado y en trozos
- 100 gramos de leche de almendras o 100 gramos de alimento líquido vegetal almendra birdman® o 100 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar
- 100 gramos de leche de coco o 100 gramos de alimento líquido Silk® de coco sin azúcar
- 2 piezas de ramita de perejil fresco
- 15 gramos de muesli
- 30 gramos de frambuesa
- 2 cucharadas de coco rallado [12 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [366 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 61 kcal | 225 kcal | 11 % |
| GRASA | 2 g | 6 g | 10 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 3 g | 14 % |
| COLESTEROL | 0 mg | 0 mg | 0 % |
| SODIO | 18 mg | 66 mg | 3 % |
| H. CARBONO | 12 g | 45 g | 15 % |
| AZÚCARES | 5 g | 19 g | - |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 8 g | 30 % |
| PROTEÍNA | 1 g | 5 g | - |