



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	-