



SMOOTHIE DE SANDÍA AVELLANA Y HIERBABUENA

 10 minutos 10 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 600 gramos de sandía picada, sin semillas
- 2 piezas de naranja (242 g) sin nada de parte blanca ni pepitas
- 10 piezas de hierbabuena (10 g)
- 100 gramos de avellana
- 150 gramos de cubitos de hielo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [169 g]	% DDR
ENERGÍA	80 kcal	135 kcal	7 %
GRASA	5 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	0 mg	1 mg	0 %
H. CARBONO	8 g	14 g	5 %
AZÚCARES	5 g	9 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	-