



## SMOOTHIE DE FRUTOS ROJOS CON YOGUR

 5 minutos 5 minutos 8 porciones

## INGREDIENTES

- 1 Cucharadita de endulzante sin calorías (2 g)
- 75 gramos de fresa entera, congelada
- 75 gramos de zarzamora, congelada
- 75 gramos de frambuesa, congelada
- 75 gramos de moras, congelada
- 500 gramos de yogurt natural ◦ 500 gramos de yogurt griego TM6 ◦ 500 gramos de yogurt estilo griego sin grasa natural chobani® ◦ 500 gramos de yoghurt griego skyr batido natural yoplait® ◦ 500 gramos de yoghurt griego natural oikos®
- 150 gramos de agua

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (119 g)	% DDR
ENERGÍA	53 kcal	63 kcal	3 %
GRASA	1 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	1 mg	1 mg	0 %
SODIO	21 mg	25 mg	1 %
H. CARBONO	7 g	8 g	3 %
AZÚCARES	2 g	2 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	4 g	5 g	-