



SMOOTHIE BAJO EN AZÚCAR

 5 minutos 5 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 piezas de plátano [320 g]
- 80 gramos de moras
- 10 gramos de germen de trigo
- 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]
- 200 gramos de leche de almendras ○ 200 gramos de alimento líquido vegetal almendra birdman® ○ 200 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 [328 g]	% DDR
ENERGÍA	62 kcal	205 kcal	10 %
GRASA	1 g	4 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	1 mg	0 %
SODIO	18 mg	60 mg	2 %
H. CARBONO	11 g	37 g	12 %
AZÚCARES	5 g	18 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	29 %
PROTEÍNA	3 g	9 g	-