



SMOOTHIE BOWL DE KIVI Y ESPIRULINA

 5 minutos

 5 minutos

 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 piezas de plátano [320 g]
- 1 pieza de aguacate hass [176 g]
- 4 piezas de kiwi [352 g]
- 200 gramos de leche de almendras o 200 gramos de alimento líquido vegetal almendra birdman® o 200 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar
- 1 Cucharadita de spirulina Nature's Heart® [5 g]
- 2 Cucharadas de monk Miel® de Fruta del Monje Sabor Maple [20 g]
- 9 piezas de avellana [13 g]
- 3 piezas de nuez [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [471 g]	% DDR
ENERGÍA	79 kcal	373 kcal	19 %
GRASA	4 g	18 g	27 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	8 mg	37 mg	2 %
H. CARBONO	11 g	53 g	18 %
AZÚCARES	6 g	27 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	32 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	-