



SMOOTHIE TROPICAL

 5 minutos 5 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 2 Cucharaditas de endulzante sin calorías [4 g]
- 1 pieza de plátano (160 g), pelados, en trozos y congelados
- 400 gramos de mango picado, congelado
- 300 gramos de crema de coco o 300 gramos de crema de coco
- 100 gramos de agua

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [152 g]	% DDR
ENERGÍA	106 kcal	161 kcal	8 %
GRASA	8 g	13 g	20 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	18 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	2 mg	4 mg	0 %
H. CARBONO	8 g	12 g	4 %
AZÚCARES	1 g	2 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	-