



SMOOTHIE BOWL DE YOGUR Y REMOLACHA

 5 minutos 5 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 piezas de plátano [320 g], en trozos [congelados]
- 160 gramos de betabel crudo
- 120 gramos de arándano fresco, congelados
- 250 gramos de yogurt natural ○ 250 gramos de yogurt griego TM6 ○ 250 gramos de yogurt estilo griego sin grasa natural chobani® ○ 250 gramos de yoghurt griego skyr batido natural yoplait® ○ 250 gramos de yoghurt griego natural oikos® ○ 250 gramos de yoghurt activia® natural sin azúcar
- 2 Cucharadas de monk Miel® de Fruta del Monje Sabor Maple [20 g]
- 30 gramos de muesli
- 30 gramos de moras
- 2 cucharaditas de ajonjolí negro [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [416 g]	% DDR
ENERGÍA	81 kcal	337 kcal	17 %
GRASA	1 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
COLESTEROL	0 mg	2 mg	1 %
SODIO	22 mg	91 mg	4 %
H. CARBONO	15 g	61 g	20 %
AZÚCARES	5 g	22 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	34 %
PROTEÍNA	3 g	14 g	-