



SMOOTHIE BOWL DE ZANAHORIA, NARANJA Y MANGO

 5 minutos 5 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de zanahoria picada cruda
- 2 piezas de naranja (242 g), sin nada de parte blanca ni semillas
- 1 pieza de mango ataúlfo (190 g), congelado en trozos
- 50 gramos de alimento líquido vegetal almendra birdman® ◯ 50 gramos de alimento líquido vegetal light birdman® ◯ 50 gramos de alimento líquido vegetal original birdman® ◯ 50 gramos de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar ◯ 50 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína ◯ 1 Taza de leche alpura® extra proteína baja en grasa (240 g) ◯ 50 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light ◯ 50 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb ◯ 50 gramos de leche descremada
- 2 Cucharadas de monk Miel® de Fruta del Monje Sabor Maple (20 g)
- 1 pieza de naranja (121 g), pelada y en gajos
- 2 piezas de nuez (6 g)
- 30 gramos de hojuelas de avena
- 30 gramos de cereal de caja corn flakes® ◯ 30 gramos de cereal de caja cheerios 4 granos® ◯ 1/2 Taza de cereal Kellogg's Special K® original sabor natural (30 g) ◯ 30 gramos de cereal de caja cheerios de avena integral® ◯ 1/2 Taza de cereal Nestlé Cheerios® avena y más granos (30 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [355 g]	% DDR
ENERGÍA	77 kcal	274 kcal	14 %
GRASA	1 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	18 mg	63 mg	3 %
H. CARBONO	15 g	54 g	18 %
AZÚCARES	3 g	11 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 g	39 %
PROTEÍNA	2 g	8 g	–