



## SMOOTHIE BOWL DE KALE Y MANZANA

 5 minutos

 5 minutos

 2 porciones

### INGREDIENTES

- 3 piezas de plátano [480 g], en trozos [congelados]
- 1 pieza de aguacate hass [176 g]
- 50 gramos de col rizada o kale
- 1 pieza de manzana [138 g]
- 1 taza de pepino con cáscara rebanado [104 g]
- 20 gramos de jengibre fresco
- 1 cucharada de tahini [30 g]
- 1 pieza de manzana [138 g], en láminas
- 20 piezas de pasas [40 g]
- 2 cucharaditas de ajonjolí [5 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [480 g]	% DDR
ENERGÍA	97 kcal	467 kcal	23 %
GRASA	4 g	19 g	30 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	26 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	2 mg	12 mg	0 %
H. CARBONO	16 g	79 g	26 %
AZÚCARES	7 g	32 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	26 g	105 %
PROTEÍNA	1 g	7 g	-