



## SMOOTHIE BOWL DE FRESAS, COCO Y CHOCOLATE

 5 minutos 5 minutos 2 porciones

### INGREDIENTES

- 2 piezas de plátano [320 g], en trozos congelado
- 250 gramos de fresa entera
- 250 gramos de yogurt natural ○ 250 gramos de yogur griego TM6 ○ 1 Taza de yogurt estilo griego sin grasa natural chobani® [250 g] ○ 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]
- 1 cucharadita de extracto de vainilla [5 g]
- 15 gramos de cereal de caja corn flakes® ○ 15 gramos de cereal de caja cheerios 4 granos® ○ 1/4 Taza de cereal Kellogg's Special K® original sabor natural [15 g] ○ 15 gramos de cereal de caja cheerios de avena integral® ○ 1/4 Taza de cereal Nestlé Cheerios® avena y más granos [15 g]
- 4 piezas med de fresa entera [48 g], en láminas
- 30 gramos de coco Rallado Tía Ofilia®
- 30 gramos de chispas de chocolate sin azúcar Estado Natural®

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [432 g]	% DDR
ENERGÍA	104 kcal	451 kcal	23 %
GRASA	3 g	14 g	22 %
GRASAS SATURADAS	2 g	10 g	48 %
COLESTEROL	0 mg	2 mg	1 %
SODIO	16 mg	69 mg	3 %
H. CARBONO	16 g	69 g	23 %
AZÚCARES	5 g	22 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	16 g	65 %
PROTEÍNA	4 g	15 g	-

