



SMOOTHIE BOWL DE AVENA CON CHOCOLATE

 5 minutos 5 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 pieza de plátano [160 g], en trozos [congelado]
- 160 gramos de hojuelas de avena
- 50 gramos de crema de almendra morama® o 50 gramos de crema de almendra Estado natural®
- 3 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar [30 g]
- 400 gramos de leche de almendras o 400 gramos de alimento líquido vegetal almendra birdman® o 400 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar
- 2 Cucharadas de monk Miel® de Fruta del Monje Sabor Maple [20 g]
- 1 cucharadita de extracto de vainilla [5 g]
- 50 gramos de cereal de caja corn flakes® o 50 gramos de cereal de caja cheerios 4 granos® o 50 gramos de cereal Kellogg's Special K® original sabor natural o 50 gramos de cereal de caja cheerios de avena integral® o 50 gramos de cereal Nestlé Cheerios® avena y más granos
- 4 cucharadas de semilla de calabaza [40 g]
- 4 cucharaditas de almendra picada [10 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [437 g]	% DDR
ENERGÍA	166 kcal	726 kcal	36 %
GRASA	8 g	35 g	55 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
COLESTEROL	1 mg	3 mg	1 %
SODIO	30 mg	131 mg	5 %
H. CARBONO	23 g	100 g	33 %
AZÚCARES	2 g	8 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	17 g	69 %
PROTEÍNA	8 g	34 g	-