



## SMOOTHIE BOWL DE AGUACATE CON ARÁNDANOS

 5 minutos 5 minutos 2 porciones

### INGREDIENTES

- 2 piezas de plátano [320 g], en trozos congelado
- 1 pieza de aguacate hass [176 g]
- 1 taza de espinaca cruda picada [60 g]
- 1.5 tazas de arándano fresco [150 g], congelado
- 1 cucharadita de extracto de vainilla [5 g]
- 2 Cucharadas de monk Miel® de Fruta del Monje Sabor Maple [20 g]
- 1 Frasco de yogurt natural [146 g] ○ 1 Tarro de yogur griego TM6 [151 g] ○ 150 gramos de yogurt estilo griego sin grasa natural chobani® ○ 150 gramos de yoghurt griego skyr batido natural yoplait® ○ 1 Pieza de yoghurt griego natural oikos® [150 g] ○ 1/2 Taza de yoghurt activia® natural sin azúcar [113 g]
- 1/2 pieza de aguacate hass [88 g]
- 30 gramos de arándano fresco
- 25 gramos de pistache

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [455 g]	% DDR
ENERGÍA	88 kcal	399 kcal	20 %
GRASA	5 g	21 g	32 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
COLESTEROL	0 mg	1 mg	0 %
SODIO	27 mg	122 mg	5 %
H. CARBONO	11 g	48 g	16 %
AZÚCARES	4 g	18 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	30 %
PROTEÍNA	3 g	11 g	-

