



## SMOOTHIE BOWL DE MELÓN Y MELOCOTÓN

 5 minutos 5 minutos 2 porciones

### INGREDIENTES

- 1 pieza de plátano [160 g]
- 300 gramos de melón picado
- 2 piezas de chabacano [70 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 cucharadita de canela molida [2 g]
- 30 gramos de arándanos deshidratados
- 2 cucharadas de almendra fileteada [12 g]
- 2 cucharadas de semilla de calabaza [20 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [339 g]	% DDR
ENERGÍA	87 kcal	294 kcal	15 %
GRASA	3 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
COLESTEROL	1 mg	3 mg	1 %
SODIO	9 mg	32 mg	1 %
H. CARBONO	14 g	47 g	16 %
AZÚCARES	6 g	22 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
PROTEÍNA	3 g	11 g	–