










## SMOOTHIE BOWL DE PERA, MANZANA, GALLETAS Y MANTEQUILLA DE CACAHUETES

 5 minutos 5 minutos 2 porciones

### INGREDIENTES

- 2 piezas de plátano [320 g], en trozos [congelado]
- 2 piezas de manzana [276 g], en cuarto y sin semillas
- 2 piezas de pera [380 g], en cuartos y sin semillas
- 8 piezas de galleta maría [30 g]
- 100 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa  100 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light  100 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb  100 gramos de alimento líquido vegetal light birdman®  100 gramos de alimento líquido vegetal original birdman®  100 gramos de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar  100 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína
- 15 gramos de crema de cacahuete  1 Cucharada de crema de cacahuete Estado natural® [15 g]
- 6 piezas de galleta maría [23 g]
- 6 piezas med de fresa entera [72 g]
- 16 piezas de cacahuete [14 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (503 g)	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	457 kcal	23 %
GRASA	2 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	61 mg	305 mg	13 %
H. CARBONO	18 g	91 g	30 %
AZÚCARES	12 g	59 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	12 g	47 %
PROTEÍNA	2 g	10 g	-