

**SMOOTHIE DE MORAS** 5 minutos 5 minutos 2 porciones**INGREDIENTES**

- 1 taza de mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal [92 g]
- 350 gramos de leche de almendras ◦ 350 gramos de alimento líquido vegetal almendra birdman® ◦ 350 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar
- 20 gramos de cereal de caja corn flakes® ◦ 20 gramos de cereal de caja cheerios 4 granos® ◦ 1/4 Taza de cereal Nestlé Cheerios® avena y más granos [15 g] ◦ 1/4 Taza de cereal Kellogg's Special K® original sabor natural [15 g] ◦ 20 gramos de cereal de caja cheerios de avena integral® ◦ 20 gramos de cereal de caja cheerios avena y más granos®
- 2 Cucharadas de monk Miel® de Fruta del Monje Sabor Maple [20 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [240 g]	% DDR
ENERGÍA	48 kcal	115 kcal	6 %
GRASA	2 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	29 mg	69 mg	3 %
H. CARBONO	5 g	13 g	4 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	-