



SMOOTHIE ENERGÉTICO DE PLÁTANO

 5 minutos 5 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 piezas de plátano [320 g], en trozos, congelados
- 45 gramos de hojuelas de avena
- 45 gramos de crema de cacahuete o 3 Cucharadas de crema de cacahuete Estado natural® [45 g]
- 1 porción de chocolate sin azúcar [15 g]
- 550 gramos de leche de almendras o 550 gramos de alimento líquido vegetal almendra birdman® o 550 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [436 g]	% DDR
ENERGÍA	90 kcal	391 kcal	20 %
GRASA	5 g	21 g	33 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	43 mg	189 mg	8 %
H. CARBONO	11 g	49 g	16 %
AZÚCARES	3 g	13 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	34 %
PROTEÍNA	4 g	15 g	–