



SMOOTHIE DE GRANOLA

 5 minutos 5 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 8 piezas de orejones de chabacano [29 g]
- 50 gramos de granola de amaranto o 50 gramos de granola Dasavena® artesanal almendras y nueces
- 400 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa o 400 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light o 400 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb o 400 gramos de alimento líquido vegetal light birdman® o 400 gramos de alimento líquido vegetal original birdman® o 400 gramos de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar o 400 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína
- 1 pieza de manzana [138 g], en trozos
- 80 gramos de fresa entera
- 1 cucharadita de canela en polvo [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [333 g]	% DDR
ENERGÍA	80 kcal	267 kcal	13 %
GRASA	3 g	10 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	75 mg	250 mg	10 %
H. CARBONO	10 g	35 g	12 %
AZÚCARES	7 g	23 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
PROTEÍNA	4 g	13 g	-