



## SMOOTHIE VERDE

 5 minutos 5 minutos 4 porciones

## INGREDIENTES

- 250 gramos de aguacate hass, en trozos
- 1 taza de espinaca cruda picada (60 g)
- 30 gramos de almendra peladas
- 300 gramos de leche de soya o 300 gramos de leche de soya
- 350 gramos de agua
- 2 cucharaditas de miel (14 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [251 g]	% DDR
ENERGÍA	53 kcal	133 kcal	7 %
GRASA	4 g	11 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	5 mg	13 mg	1 %
H. CARBONO	3 g	7 g	2 %
AZÚCARES	1 g	3 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	-