



## SMOOTHIE DE ZANAHORIA Y COCO

 10 minutos 10 minutos 2 porciones

## INGREDIENTES

- 150 gramos de zanahoria, en trozos
- 1 pieza de limón (68 g), bien pelado y sin semillas
- 45 gramos de bayas de goji
- 2 Cucharadas de granola de amaranto (14 g) o 2 Cucharadas de granola Dasavena® artesanal almendras y nueces (14 g)
- 100 gramos de yogurt natural o 100 gramos de yogur griego TM6 o 100 gramos de yogurt estilo griego sin grasa natural chobani® o 100 gramos de yoghurt griego skyr batido natural yoplait® o 100 gramos de yoghurt griego natural oikos® o 100 gramos de yoghurt activia® natural sin azúcar
- 250 gramos de leche de coco o 250 gramos de alimento líquido Silk® de coco sin azúcar
- 1 Cucharada de monk Miel® de Fruta del Monje Sabor Maple (10 g)
- 4-6 cubos de hielo
- 12 gramos de coco Rallado Tía Ofilia® o 2 cucharadas de coco rallado (12 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN (334 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 75 kcal   | 251 kcal            | 13 %  |
| GRASA             | 2 g       | 8 g                 | 12 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 5 g                 | 24 %  |
| COLESTEROL        | 0 mg      | 1 mg                | 0 %   |
| SODIO             | 24 mg     | 79 mg               | 3 %   |
| H. CARBONO        | 10 g      | 35 g                | 12 %  |
| AZÚCARES          | 4 g       | 12 g                | –     |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g       | 7 g                 | 30 %  |
| PROTEÍNA          | 3 g       | 10 g                | –     |

