



SMOOTHIE EXÓTICO

 5 minutos 5 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 300 gramos de papaya picada
- 1 pieza de limón (68 g), la ralladura y el jugo
- 30 gramos de chía
- 4-6 cubitos de hielo
- 120 gramos de yogurt natural o 120 gramos de yogur griego TM6 o 120 gramos de yogurt estilo griego sin grasa natural chobani® o 120 gramos de yoghurt griego skyr batido natural yoplait® o 120 gramos de yoghurt griego natural oikos® o 120 gramos de yoghurt activia® natural sin azúcar
- 250 gramos de leche de almendras o 250 gramos de alimento líquido vegetal almendra birdman® o 250 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar
- 1 cucharadita de menta fresca [1 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [395 g]	% DDR
ENERGÍA	41 kcal	163 kcal	8 %
GRASA	1 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
COLESTEROL	0 mg	1 mg	0 %
SODIO	17 mg	69 mg	3 %
H. CARBONO	6 g	23 g	8 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	2 g	8 g	-