



## SMOOTHIE DE ESPINACAS, LECHUGA, APIO Y FRUTAS

 10 minutos 10 minutos 6 porciones

### INGREDIENTES

- 1 pieza de manzana [138 g]
- 1 pieza de pera [190 g]
- 1 pieza de limón [68 g] pelado y sin huesos
- 1 pieza de plátano [160 g]
- 1/2 taza de apio crudo [51 g]
- 150 gramos de lechuga
- 100 gramos de espinaca cruda picada
- 1 taza de agua [240 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [163 g]	% DDR
ENERGÍA	33 kcal	54 kcal	3 %
GRASA	0 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	–	–	–
COLESTEROL	–	–	–
SODIO	1 mg	1 mg	0 %
H. CARBONO	8 g	14 g	5 %
AZÚCARES	4 g	7 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	–