



## PIÑA COLADA

 5 minutos 5 minutos 6 porciones

## INGREDIENTES

- 500 gramos de agua
- 350 gramos de piña picada (reservar 6 trocitos en triángulos para decorar)
- 400 gramos de lechada de coco proteína A de coco®
- 60 gramos de coco Rallado Tía Ofilia®
- 2 Cucharaditas de endulzante sin calorías (4 g), o al gusto con moderación

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [219 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 60 kcal   | 131 kcal            | 7 %   |
| GRASA             | 2 g       | 5 g                 | 8 %   |
| GRASAS SATURADAS  | 2 g       | 5 g                 | 27 %  |
| COLESTEROL        | -         | -                   | -     |
| SODIO             | 23 mg     | 50 mg               | 2 %   |
| H. CARBONO        | 8 g       | 17 g                | 6 %   |
| AZÚCARES          | 3 g       | 6 g                 | -     |
| FIBRA ALIMENTARIA | 3 g       | 7 g                 | 27 %  |
| PROTEÍNA          | 2 g       | 4 g                 | -     |