



## SMOOTHIE MATUTINO DE MATCHA Y MORAS

 5 minutos 10 minutos 4 porciones

### INGREDIENTES

- 500 gramos de alimento líquido vegetal almendra birdman®
- 2 Tazas de alimento líquido vegetal light birdman® (500 g)
- 500 gramos de alimento líquido vegetal original birdman®
- 500 gramos de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar
- 500 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína
- 500 gramos de lechada de coco proteína A de coco®
- 500 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa
- 500 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light
- 500 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb
- 500 gramos de leche descremada
- 300 gramos de frutos rojos mixtos congelados sin azúcar
- 1 pieza de plátano (160 g)
- 1/2 Cucharadita de matcha okko® (2 g)
- 1/4 cucharadita de canela (1 g)
- 1/4 cucharadita de jengibre (1 g)
- 1 cucharada de chía (7 g)
- 1/4 cucharadita de sal (2 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [230 g]	% DDR
ENERGÍA	53 kcal	121 kcal	6 %
GRASA	1 g	2 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	116 mg	266 mg	11 %
H. CARBONO	9 g	21 g	7 %
AZÚCARES	6 g	13 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	21 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	-