



## LICUADO DE BANANA, ESPINACA Y FRESAS

 10 minutos 10 minutos 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 pieza de plátano [160 g]
- 5 unidades pequeñas de fresa [75 g]
- 6 hojas de espinaca, cruda [90 g]
- 2 cucharadas soperas de avena, cruda [26 g]
- 1 taza de agua [240 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En primer lugar, trocea la banana madura y las fresas. lava las espinacas.
- 2º Seguidamente, vierte todo en la licuadora, incluyendo la avena y el agua.
- 3º Para terminar, procesa todo hasta obtener un licuado homogéneo
- 4º Para terminar, procesa todo hasta obtener un licuado homogéneo

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [514 g]	% DDR
ENERGÍA	47 kcal	243 kcal	12 %
GRASA	1 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	14 mg	73 mg	3 %
H. CARBONO	9 g	47 g	16 %
AZÚCARES	3 g	14 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	36 %
PROTEÍNA	2 g	8 g	—