



LICUADO DE FRESA

Facil, practico, atemporal, nunca pasa de moda.

 5 minutos 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Taza en pieza entera de fresa [144 g]
- 1 Taza de leche Lala 100 +Proteína light (tapa plateada) [250 g]
- 1 cucharadita de vainilla [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar las fresas: Lava bien las fresas y quítales las hojas si no lo has hecho ya.
- 2º Licuado: Coloca las fresas, la leche, la miel y el extracto de vainilla en la licuadora. Si las fresas no están congeladas, añade algunos cubos de hielo.
- 3º Licuar: Licúa a velocidad alta hasta que la mezcla esté suave y cremosa.
- 4º Ajustar dulzor: Prueba y ajusta el dulzor si es necesario, añadiendo más miel o endulzante si lo prefieres.
- 5º Servir: Vierte el licuado en un vaso grande y disfrútalo inmediatamente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [399 g]	% DDR
ENERGÍA	41 kcal	164 kcal	8 %
GRASA	1 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	21 mg	84 mg	4 %
H. CARBONO	5 g	20 g	7 %
AZÚCARES	2 g	7 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	4 g	14 g	—