Jesus Apellaniz Zubiri
Técnico Superior en Dietética

SMOOTHIE CON LECHE, FRUTA Y CREMA DE CACAHUETE

1 porción

INGREDIENTES

- 1 bol de leche, entera, UHT (300 g)
- 1 unidad grande de plátano, crudo (200 g) o 1 ración individual de mango, crudo (230 g) o 350 gramos de fresa (Datos FEN)
- 3 cucharadas soperas de avena en copos, para el desayuno (39 g)
- 1 cucharada sopera colmada de crema de cacahuete (20 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Coloca la leche, la fruta, la avena y la crema de cacahuete en una licuadora.

2º Procesa todo hasta obtener una textura suave y cremosa. Si lo prefieres más espeso, añade menos leche; si lo prefieres más líquido, agrega un poco más.

3º Vierte el smoothie en un vaso y disfruta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (565 g)	% DDR
ENERGÍA	101 kcal	572 kcal	29 %
PROTEÍNA	4 g	22 g	44 %
H. CARBONO	11 g	62 g	24 %
AZÚCARES	5 g	29 g	32 %
GRASA	4 g	24 g	35 %
GRASAS SATURADAS	2 g	9 g	46 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	40 %
SODIO	36 mg	203 mg	8 %