



SMOOTHIE DE YOGHURT CON AVENA

 10 minutos 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 taza de yoghur [227 g]
- 1/4 taza de avena en hojuelas [10 g]
- 1 taza de leche descremada [245 g]
- 1 pieza de manzana [138 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Licúa el yoghurt, el plátano congelado, la avena y la leche por 3 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [588 g]	% DDR
ENERGÍA	54 kcal	316 kcal	16 %
GRASA	1 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	6 mg	33 mg	11 %
SODIO	39 mg	231 mg	10 %
H. CARBONO	7 g	44 g	15 %
AZÚCARES	2 g	11 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	14 %
PROTEÍNA	3 g	18 g	—