



LICUADO DE FRESA, PLÁTANO Y AMARANTO

 10 minutos 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 5 piezas med de fresa entera [60 g]
- 1/4 pieza de plátano [40 g]
- 1/4 taza de amaranto tostado [16 g]
- 1 taza de leche [240 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta el tallo de las fresas y colócalas en la licuadora junto con el plátano, el amaranto y la leche
- 2º Licúa hasta que todo quede bien incorporado y sirve.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [343 g]	% DDR
ENERGÍA	74 kcal	254 kcal	13 %
GRASA	3 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	9 mg	33 mg	11 %
SODIO	34 mg	118 mg	5 %
H. CARBONO	10 g	34 g	11 %
AZÚCARES	2 g	6 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	14 %
PROTEÍNA	3 g	11 g	—