



SMOOTHIE DE YOGURT Y FRESA

 10 minutos 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 taza de leche (240 g)
- 0.3 tazas de yoghur natural (68 g)
- 0.3 tazas de fresa rebanada (50 g)
- 1/4 pieza de plátano (40 g)
- 5 piezas de nuez (15 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Dentro de un vaso de licuadora agrega el plátano, la fresa rebanada, el yogurt, las nueces y la leche.
- 2º Mientras se licúa agrega poco a poco hielos, la cantidad dependerá de la consistencia que desees. Si te gusta frío agrega 3, si prefieres tipo frappé 6.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (400 g)	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	328 kcal	16 %
GRASA	6 g	22 g	34 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
COLESTEROL	10 mg	41 mg	14 %
SODIO	37 mg	150 mg	6 %
H. CARBONO	6 g	23 g	8 %
AZÚCARES	1 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	3 g	12 g	—