



SMOOTHIE DE PLÁTANO CON ALMENDRA

 10 minutos 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 taza de leche [240 g]
- 1/2 pieza de plátano [80 g]
- 10 piezas de almendra [12 g]
- 0.3 tazas de avena en hojuelas [12 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Licúa la leche fría con el plátano y las almendras. Si el plátano no es congelado, puedes agregar hielos al gusto.
- 2º Sirve en un vaso alto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (318 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 96 kcal | 306 kcal | 15 % |
| GRASA | 5 g | 16 g | 24 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 3 % |
| COLESTEROL | 10 mg | 33 mg | 11 % |
| SODIO | 37 mg | 119 mg | 5 % |
| H. CARBONO | 10 g | 32 g | 11 % |
| AZÚCARES | 2 g | 7 g | — |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 3 g | 10 % |
| PROTEÍNA | 4 g | 13 g | — |