



LICUADO DE MANZANA CON AVENA Y ALMENDRA

 5 minutos 5 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 0.2 tazas de avena en hojuelas [8 g]
- 1 pieza de manzana [138 g]
- 1/2 cucharadita de canela [1 g]
- 1 taza de leche [240 g]
- 1 cucharada de almendra fileteada [6 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Coloca todos los ingredientes en la licuadora y licúa hasta que todo quede bien incorporado.
- 2º Sirve en un vaso y espolvorea la canela.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [361 g]	% DDR
ENERGÍA	75 kcal	271 kcal	14 %
GRASA	3 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	9 mg	33 mg	11 %
SODIO	33 mg	119 mg	5 %
H. CARBONO	9 g	33 g	11 %
AZÚCARES	3 g	11 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	14 %
PROTEÍNA	3 g	11 g	—