

SMOOTHIE DE PIÑA COCO Y FRUTOS ROJOS

smoothie de piña, coco y frutos rojos

2 porciones

INGREDIENTES

- 80 gramos de leche de coco
- 10 gramos de coco rallado
- 20 gramos de almendra, cruda
- 3 piezas de cereza [20 g]
- 250 gramos de piña rebanada
- 3 piezas med de fresa entera [36 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º colocamos en la licuadora la piña,el coco 1 cucharadita,la leche de coco,licuar
- 2º en un bowl colocar la preparación ,luego colocar las cerezas y fresas,las almendras y 1 cucharadita de coco rallado

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [205 g]	% DDR
ENERGÍA	117 kcal	239 kcal	12 %
GRASA	8 g	16 g	24 %
GRASAS SATURADAS	5 g	9 g	47 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	9 mg	19 mg	1 %
H. CARBONO	11 g	23 g	8 %
AZÚCARES	7 g	15 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	—