



BATIDO DE FRAMBUESAS Y SEMILLAS DE CHÍA

Los batidos convierten tomar fruta y verduras en una fiesta, incluso para los niños o a quienes nunca las toman. Un bol de batido te refresca como un helado pero estarás tomando únicamente ingredientes frescos y sin aditivos. ¡No puede haber nada mejor que eso!

 10 minutos 1 Unidad

INGREDIENTES

- 100 gramos de frambuesa, cruda
- 1 unidad comercial de yogur, desnatado, natural [125 g]
- 60 gramos de leche de avena Vivesoy
- 1 cucharada sopera de miel [18 g]
- 10 gramos de extracto de vainilla
- 20 gramos de fresa
- 50 gramos de arándano, crudo
- 2 puñados, mano cerrada, sin cáscara de almendra, cruda (40 g)
- 10 gramos de seeds, chia seeds, dried

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Asegúrate de tenerlo antes todo preparado, las fresas cortadas y los ingredientes pesados. Si no, ¡el batido se derretirá antes de que lo acabes! Mezcla las frambuesas con el yogur, la leche de almendras, el sirope de arce [o la miel] y el extracto de vainilla y pásalos por la batidora. Vierte el smoothie en un bol y cúbrelo con las fresas fileteadas, los arándanos, las almendras picadas y las semillas de chía y tómallo enseguida.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDAD [408 g]	% DDR
ENERGÍA	93 kcal	378 kcal	19 %
PROTEÍNA	3 g	12 g	25 %
H. CARBONO	11 g	46 g	18 %
AZÚCARES	10 g	40 g	45 %
GRASA	3 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	14 g	55 %
SODIO	25 mg	101 mg	4 %