



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

INGREDIENTS

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

COOKING METHOD

- 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.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER UNIDAD (408 g)	% DRI
ENERGY	93 kcal	378 kcal	19 %
PROTEIN	3 g	12 g	25 %
CARBOHYDRATE	11 g	46 g	18 %
SUGARS	10 g	40 g	45 %
FAT	3 g	13 g	18 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	1 g	7 %
FIBER	3 g	14 g	55 %
SODIUM	25 mg	101 mg	4 %