



BATIDA DE FRUTAS CONGELADAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 taza de frutas congeladas mixtas
- 2 cucharadas de cereal Fiber One [8 g] o 2 cucharadas de avena [6 g]
- 1 taza de leche de soya [243 g] o 1 taza de leche de almendras
- 23 almendras [28 g]
- 1 splenda [1 g]
- mitad de un guineo mediano [59 g]
- 3 zanahorias bebé [30 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una licuadora con fuerza, licua todos los ingredientes.
- 2º Añade agua según necesario para alcanzar la consistencia deseada.
- 3º Disfrútalo como desayuno o cena rapidita.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [536 g]	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	439 kcal	22 %
GRASA	3 g	18 g	28 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	30 mg	160 mg	7 %
H. CARBONO	12 g	62 g	21 %
AZÚCARES	6 g	34 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	16 g	65 %
PROTEÍNA	2 g	12 g	—