

**SMOOTHIE DE MANTEQUILLA CACAHUETE Y CHOCOLATE** 5 minutos 10 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 unidad pequeña de plátano, crudo (100 g)
- 2 porciones de mantequilla de cacahuete suave Zumub (30 g)
- 150 gramos de bebida de Almendra
- 1 unidad comercial de yogur, entero, natural (125 g)
- 1 cucharada de postre colmada de cacao soluble, en polvo (7 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añadir todos los ingredientes en la batidora y mezclar, agregar esencia de vainilla
- 2º Podemos agregar una pizca de semillas de chia

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [250 g]	% DDR
ENERGÍA	108 kcal	270 kcal	14 %
PROTEÍNA	4 g	11 g	22 %
H. CARBONO	8 g	21 g	8 %
AZÚCARES	6 g	16 g	18 %
GRASA	7 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	73 mg	184 mg	8 %