

**SMOOTHIE BANANA LOW FODMAP** 5 minutos 5 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 unidad mediana de plátano, crudo (150 g), congelado y troceado
- 175 gramos de bebida de Almendra
- 1 cucharada sopera de avena en copos, para el desayuno (13 g)
- 30 gramos de yogur griego sin lactosa y bajo en grasa
- 1 cucharada de postre de canela, en polvo (3 g)
- 1 cucharada de postre de nuez moscada (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añadir todo en la batidora y triturar, podemos añadir media cucharada de esencia de vainilla y agregar sirope de arce o miel a modo endulzante o en su defecto eritritol o stevia líquido

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (250 g)	% DDR
ENERGÍA	93 kcal	232 kcal	12 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	13 %
H. CARBONO	10 g	26 g	10 %
AZÚCARES	5 g	13 g	15 %
GRASA	4 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	21 %
SODIO	67 mg	168 mg	7 %