Jonathan Antruejo

# 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 % |