



SMOOTHIE TROPICAL

Recetas nutritivas para tu salud...

 5 minutos 5 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 pieza de plátano [80 g]
- 3/4 taza de piña picada [124 g]
- 1/2 taza de mango picado [83 g]
- 1/2 taza de gajos de naranja [75 g]
- 1/2 taza de leche [120 g]
- 1 cucharadita de vainilla [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º ¡La mejor parte de los batidos es que son muy fáciles! Mezcle todo en la licuadora y deje que se mezcle hasta que quede suave.

2º ¡Vierte en una taza y disfruta!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [461 g]	% DDR
ENERGÍA	56 kcal	257 kcal	13 %
PROTEÍNA	1 g	7 g	13 %
H. CARBONO	11 g	51 g	20 %
AZÚCARES	6 g	26 g	29 %
GRASA	1 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
SODIO	13 mg	59 mg	2 %