



SMOOTHIE FRUTOS ROJOS

Recetas nutritivas para tu salud...

 5 minutos 5 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 taza de fresa rebanada [83 g]
- 3/4 taza de moras [108 g]
- 1/2 taza de frambuesa [62 g]
- 1/2 taza de arándano fresco [50 g]
- 1/2 taza de yoghur natural [114 g]
- 2 cucharaditas de azúcar blanca [8 g]
- 1/2 taza de jugo de naranja natural [120 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava las frutas, si son congeladas déjalas un par de horas antes en la nevera.
- 2º Introduce las frutas en la batidora, añade el jugo de naranja, el yogur y la azúcar. Tritura durante unos segundos hasta obtener una textura cremosa.
- 3º servir lo antes posible. Se puede conservar en la nevera pero es conveniente consumirlo lo antes posible para aprovechar al máximo las vitaminas y antioxidantes que contiene esta bebida.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [543 g]	% DDR
ENERGÍA	52 kcal	282 kcal	14 %
PROTEÍNA	1 g	8 g	16 %
H. CARBONO	10 g	55 g	21 %
AZÚCARES	6 g	31 g	35 %
GRASA	1 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	15 g	60 %
SODIO	10 mg	52 mg	2 %