



SMOOTHIE BANANA MANGO

Delicioso Smoothie con todos los beneficios del aguacate

 10 minutos

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 pieza de plátano [80 g]
- 1/2 taza de mango picado [83 g]
- 1 guarnición de espinaca, cruda [50 g]
- 1/2 unidad mediana de aguacate [95 g]
- 200 mililitros de lala 100 Proteína + Sin Lactosa Light [Plateada] [200 g] ó Leche de Almendras [240ml]
- 1 cucharadita de extracto de vainilla [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º RECOMENDABLE: EN BOLSAS DE PLASTICO O TUPPERS INDIVIDUALES, PARA CONSERVAR Y PREPARAR DESDE EL FIN DE SEMANA LAS PORCIONES PARA CADA SMOOTHIE Y CONGELAR
- 2º Agregar los ingredientes a la licuadora, moler y disfrutar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [436 g]	% DDR
ENERGÍA	60 kcal	259 kcal	13 %
PROTEÍNA	3 g	14 g	28 %
H. CARBONO	7 g	31 g	12 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	2 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	24 mg	103 mg	4 %