



SMOOTHIE DE YOGUR DESNATADO CON FRUTA CONGELADA

Smoothie refrescante con yogur desnatado, fruta congelada y batida

 5 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de plátano (150 g)
- 60 gramos de mix de frutos rojos hacendado congelado
- 2 unidades comerciales de yogur, desnatado, natural (250 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortamos un plátano en rodajas y lo congelamos en una bolsa [nota: es recomendable que el plátano esté maduro para que sea más dulce y se puede aprovechar para congelar muchos plátanos]. Pero a nivel nutritivo y mejora es preferible no tan maduro
- 2º Una vez congelado, añadimos a la batidora el plátano congelado y la otra fruta congelada. Trituramos hasta que consigamos una mezcla densa sin trozos grandes de la fruta. Entonces poco a poco vamos añadiendo el yogur y servimos.
- 3º Nota 1: si cuesta un poco triturar la fruta es recomendable parar y mover la mezcla con una cuchara, sino también se puede añadir una cucharada de yogur para que le cueste un poco menos a la batidora)
Nota 2: si el resultado no está muy dulce se puede añadir una cucharadita pequeña de azúcar o miel].

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [402 g]	% DDR
ENERGÍA	51 kcal	203 kcal	10 %
PROTEÍNA	3 g	12 g	24 %
H. CARBONO	8 g	34 g	13 %
AZÚCARES	4 g	15 g	17 %
GRASA	0 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	44 mg	178 mg	7 %