Cristina Romero
Técnico Superior en Dietética

SMOOTHIE DE REMOLACHA

betabel conocido por sus propiedades antiinflamatorias, vasodilatadoras y con beneficios para conservar una visión adecuada, adicionado con otros ingredientes ricos en nutrientes y sabor

10 minutos
10 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de remolacha, en conserva
- 1 unidad grande de zanahoria, cruda (130 g)
- 5 unidades medianas de fresa (135 g)
- 1 cucharada de chía (7 g)
- 1 Porcion de queso fresco batido desnatado (mercadona) (120 g)
- 1 taza de agua (240 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Recomendado, preparar el fin de semana las porciones de fruta y congelar, esto le dará al smoothie una consistencia más cremosa y fresca

2º Agregar los ingredientes a la licuadora y disfrutar una vez molidos, agua al gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (699 g)	% DDR
ENERGÍA	25 kcal	178 kcal	9 %
PROTEÍNA	2 g	13 g	26 %
H. CARBONO	4 g	26 g	10 %
AZÚCARES	–	–	–
GRASA	0 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	32 %
SODIO	29 mg	203 mg	8 %