



AGUACATE SMOOTHIE

smoothie de mango, aguacate y plátano

 5 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 160 gramos de mango, crudo o congelado
- 1/2 unidad grande de plátano, crudo (100 g)
- 1/2 unidad mediana de aguacate, crudo (95 g)
- 1 cucharada de coco rallado (6 g)
- 100 gramos de leche de vaca reducida en grasa o light
- 1 porción de yogur sin lactosa natural sin azúcares añadidos mercadona (125 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezcle todo en una licuadora

2º Sirva. si en algún caso no quiere leche ni bebida vegetal hágalo con agua

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (509 g)	% DDR
ENERGÍA	73 kcal	371 kcal	19 %
PROTEÍNA	2 g	12 g	25 %
H. CARBONO	10 g	50 g	19 %
AZÚCARES	8 g	40 g	44 %
GRASA	2 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	27 %
SODIO	15 mg	78 mg	3 %