



SMOOTHIE DE YOGUR CON FRUTA CONGELADA

Smoothie refrescante con fruta congelada y batida

 5 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades comerciales de yogur, entero, natural (250 g)
- 1 unidad mediana de plátano (150 g)
- 3 puñados, mano cerrada de arándano, crudo (60 g)  3 puñados, mano cerrada de frambuesa, cruda (60 g)  3 puñados, mano cerrada de mora, cruda (60 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).
- 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 (401 g)	% DDR
ENERGÍA	63 kcal	254 kcal	13 %
PROTEÍNA	3 g	11 g	22 %
H. CARBONO	9 g	34 g	13 %
AZÚCARES	4 g	16 g	18 %
GRASA	2 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
SODIO	54 mg	216 mg	9 %