



SMOOTHIE DE FRUTOS ROJOS CON BEBIDA VEGETAL Y AVENA (0,5P-1,5HC-1G)

 10 minutos

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 cucharadas soperas de avena en copos, para el desayuno [26 g]
- 1 vaso grande de bebida de soja [225 g]
- 1/2 taza de frutos rojos congelados [70 g]
- 2.5 cucharaditas de semilla de chía [6 g]  10 piezas de almendra [12 g]  3 piezas de nuez [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Remojar las almendras o nueces entre 6 y 8 hrs, en caso de usarse, si no, hidratar solo 20 min la chía.
- 2º Añadir todos los ingredientes a la licuadora y licuar.
- 3º ¡A disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [330 g]	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	302 kcal	15 %
PROTEÍNA	4 g	13 g	27 %
H. CARBONO	11 g	36 g	14 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	3 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	22 %
SODIO	3 mg	10 mg	0 %