



SMOOTHIE FRUTOS ROJOS

Recetas nutritivas para tu salud...

 5 minutos

 5 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 taza de fresa rebanada (83 g)
- 3/4 taza de moras (108 g)
- 1/2 taza de frambuesa (62 g)
- 1/2 taza de arándano fresco (50 g)
- 1/2 taza de yoghur natural (114 g)
- 2 cucharaditas de azúcar blanca (8 g)
- 1/2 taza de jugo de naranja natural (120 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava las frutas, si son congeladas déjalas un par de horas antes en la nevera.
- 2º Introduce las frutas en la batidora, añade el jugo de naranja, el yogur y la azúcar. Tritura durante unos segundos hasta obtener una textura cremosa.
- 3º servir lo antes posible. Se puede conservar en la nevera pero es conveniente consumirlo lo antes posible para aprovechar al máximo las vitaminas y antioxidantes que contiene esta bebida.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [543 g]	% DDR
ENERGÍA	52 kcal	282 kcal	14 %
GRASA	1 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	3 mg	14 mg	5 %
SODIO	10 mg	52 mg	2 %
H. CARBONO	10 g	55 g	18 %
AZÚCARES	6 g	31 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	15 g	60 %
PROTEÍNA	1 g	8 g	—