



SMOOTHIE TROPICAL

Recetas nutritivas para tu salud...

 5 minutos

 5 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 pieza de plátano (80 g)
- 3/4 taza de piña picada (124 g)
- 1/2 taza de mango picado (83 g)
- 1/2 taza de gajos de naranja (75 g)
- 1/2 taza de leche (120 g)
- 1 cucharadita de vainilla (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º ¡La mejor parte de los batidos es que son muy fáciles! Mezcle todo en la licuadora y deje que se mezcle hasta que quede suave.

2º ¡Vierte en una taza y disfruta!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (461 g)	% DDR
ENERGÍA	56 kcal	257 kcal	13 %
GRASA	1 g	4 g	7 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	4 mg	16 mg	5 %
SODIO	13 mg	59 mg	2 %
H. CARBONO	11 g	51 g	17 %
AZÚCARES	6 g	26 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
PROTEÍNA	1 g	7 g	—