

**SMOOTHIE MARRÓN**

Recetas nutritivas para tu salud...

 5 minutos 5 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 3/4 taza de mora azul [108 g]
- 1/2 taza de frambuesa [62 g]
- 1 cucharada de chía [7 g]
- 2 cucharaditas de ajonjolí [5 g]
- 1.5 tazas de agua [360 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon todos los ingredientes en el vaso de la licuadora.
- 2º Licúa hasta conseguir un jugo sin trozos ni grumos.
- 3º Lo ideal es beberlo inmediatamente después de prepararlo o mantener refrigerado hasta su consumo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [542 g]	% DDR
ENERGÍA	26 kcal	142 kcal	7 %
GRASA	1 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	3 mg	14 mg	1 %
H. CARBONO	4 g	23 g	8 %
AZÚCARES	2 g	10 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	12 g	49 %
PROTEÍNA	1 g	5 g	—