



BEBIDAS PREPARADAS

SMOOTHIE WACHI WOW



PORCIONES
2



PREPARACIÓN
10 MIN



COMPLEJIDAD
FÁCIL



DESCARGAR



COMPARTIR

INGREDIENTES

- 1 plátano congelado en rodajas
- 2 tazas de arándanos o fresas
- 2 cdtas de [Chía Nature's Heart](#)
- 2 tazas de [Bebida de Almendra Vainilla sin azúcar Nature's Heart](#)
- 2 cdtas de mantequilla de maní o de almendra
- Hielo al gusto

PREPARACIÓN

1. Agrega todos los ingredientes a la licuadora.
2. Licúa los ingredientes hasta que tengas una mezcla homogénea.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Por cada porción preparada:

Energía (kcal): 194	Fibra (g): 5
Hidratos de C (g): 32	Vitamina A (IU): 27
Proteína (g): 4	Vitamina C (mg): 23
Lípidos(g): 6	Vitamina E (mg): 1
	Potasio (mg): 90

Nature's Heart te informa®:

- La fresa es alta en vitamina C
- Los arándanos contienen antioxidantes
- El plátano fuente de potasio

Conociendo Nature's Heart®:

- Chía Nature's Heart tiene alto contenido de fibra
- Bebida vegetal almendra vainilla Nature's Heart sin azúcar baja en sodio
- Bebida vegetal de coco sin azúcar añadida

