



BEBIDAS PREPARADAS

SMOOTHIE DE FRUTOS ROJOS

🕒 PORCIONES
2

🕒 PREPARACIÓN
10 MIN

★ COMPLEJIDAD
FÁCIL

📄 DESCARGAR

🔗 COMPARTIR

INGREDIENTES

- 2 plátanos maduros
- 1 taza de frambuesas congeladas
- 1 taza de fresas congeladas
- ¼ de taza de yogurt friego natural sin azúcar
- 250 ml de [Bebida de Almendra s/a Nature's Heart](#)
- Hielo al gusto
- Usa como topping coco rallado, arándanos, o tu fruta favorita

PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Por cada porción preparada:

Energía (kcal): 210	Fibra (g): 7
Hidratos de C (g): 47	Vitamina A (IU): 55
Proteína (g): 3	Vitamina C (mg): 43
Lípidos(g): 1	Vitamina D (mg): 65
	Potasio (mg): 331

Nature's Heart te informa®:

- El plátano es fuente de potasio y fibra
- La frambuesa y fresa aportan vitamina C

Conociendo Nature's Heart®:

- Bebida de almendra Nature's Heart sin azúcar adicionada con vitaminas: A y E
- Bebida de almendra Nature's Heart sin azúcar no contiene lactosa
- Bebida de almendra Nature's Heart sin azúcar adicionada con calcio

