



BEBIDAS PREPARADAS

SMOOTHIE TROPICAL

🕒 PORCIONES
2

🕒 PREPARACIÓN
5 MIN

★ COMPLEJIDAD
FÁCIL

📄 DESCARGAR

🔗 COMPARTIR

Nuestro smoothie tropical es perfecto para recargar energía y disfrutar de su delicioso sabor. El coco es rico en fibras y minerales, mientras que la fresa es rica en vitaminas, potasio y calcio y la piña te puede ayudar a reforzar tus defensas y a mejorar tu digestión.

INGREDIENTES

- 1 tza de bebida de coco s/azúcar Nature's Heart®
- 1/4 tza de fresas picadas
- 1/2 tza de piña picada
- Hielos al gusto
- Coco rallado para decorar

PREPARACIÓN

1. Coloca todos los ingredientes, excepto el coco rallado, en una licuadora y mezcla hasta integrar todo.
2. Sirve en un vaso, puedes poner más hielos.
3. Finalmente decora con el coco rallado.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

	Por porción de 250 ml	Por 100 g
Contenido energético	265 kcal / 595 kJ	107 kcal / 240 kJ
Proteína, g	2	1
Grasa total, g	6	3
Grasa saturada, g	5	2
Grasa monoinsaturada, g	0	0
Grasa poliinsaturada, g	0	0
Grasas trans, mg	0	0
Colesterol, mg	0	0
Carbohidratos disponibles, g	50	20
de los cuales,		
Azúcares, g	42	17
Azúcares añadidos, g	0	0

Fibra dietética, g

9

4

Sodio, mg

120

48.0