



## BEBIDAS PREPARADAS

# SMOOTHIE

🕒 **PORCIONES**  
250 ML

🕒 **PREPARACIÓN**  
5 MIN

★ **COMPLEJIDAD**  
FÁCIL

📄 **DESCARGAR**

🔗 **COMPARTIR**

Este delicioso Smoothie, te traerá grandes beneficios dado que tanto la avena como la linaza tienen grandes propiedades que te ayudarán en digestión. La linaza además tiene gran cantidad de Omega 3 y ayuda a disminuir el colesterol.

El chocolate le dará un sabor delicioso, y sumado a la mezcla de nuttyberries te ofrecerá grandes cualidades antioxidantes y grasas naturales.

## INGREDIENTES

- 1 taza de bebida de Avena + Linaza Nature's Heart®
- 2 cdas de Chocolate Cover Nutty Berry Nature's Heart®
- 1 cda de chía Nature's Heart®
- Keto Nature's Heart® como topping

## PREPARACIÓN

1. Incorpora todos los ingredientes a la licuadora, hielos y mezcla hasta incorporar todo.
2. Sirve en un vaso. Puedes utilizar el mix Keto de Nature's Heart® como topping.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

	Por porción de 250 ml	Por 100 g
<b>Contenido energético</b>	<b>353 kcal / 1476 kJ</b>	<b>883 kcal / 3690 kJ</b>
Proteína, g	3	7
Grasa total, g	19	48
<b>Grasa saturada, g</b>	<b>5</b>	<b>11</b>
Grasa monoinsaturada, g	0	0
Grasa poliinsaturada, g	0	0
<b>Grasas trans, mg</b>	<b>39</b>	<b>98</b>
Colesterol, mg	0	0
Carbohidratos disponibles, g	26	65
de los cuales,	2	
Azúcares, g	8	20
<b>Azúcares añadidos, g</b>	<b>127</b>	<b>317</b>

---

Fibra dietética, g

0

0

---

**Sodio, mg**

**0**

**0.0**