Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



BEBIDAS · VEGANO

Batido de frutos rojos

2 raciones 63 kcal

Ingredientes

- **240gr** de leche de almendras
- **200gr** de frutos rojos (fresas, frambuesas, arándanos...)
- **4** cubitos de hielo

POR RACIÓN

Proteínas	1,6 g
Grasas	1,7 g
Hidratos	10 g
Fibra	4,3 g

Elaboración

1. Ponemos todo en un vaso y trituramos a máxima velocidad.
2. Servimos.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya