Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



BEBIDAS · VEGANO

Smoothie de espinacas, plátano y cacahuete

1 ración 106 kcal

Ingredientes

- ½ plátano en rodajas (preferiblemente congelado)
- 25gr de espinacas baby frescas
- 1 cucharadita de mantequera cacahuete
- 125ml de leche de almendras
- 1-2 cubitos de hielo

POR RACIÓN

Proteínas	3,4 g
Grasas	4,1 g
Hidratos	16 g
Fibra	2,8 g

Elaboración

1. Ponemos todos los ingredientes en nuestro robot de cocina o batidora y trituramos.
2. Vertimos en el vaso y servimos.

Hecho con CookNest

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