Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



BEBIDAS · VEGANO

Smoothie de arándano, frambuesa y plátano

1 ración 133 kcal

Ingredientes

- **25gr** de arándanos
- **25gr** de frambuesas
- **50gr** de plátano
- **200ml** de leche de almendras
- **1 cucharadita** de crema de cacahuete
- **1** hielo

POR RACIÓN

Proteínas	3,6 g
Grasas	5,3 g
Hidratos	20 g
Fibra	4,2 g

Elaboración

1. Ponemos todos los ingredientes en nuestro robot de cocina o batidora
2. Trituramos muy bien
3. Servimos

Hecho con CookNest