Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



BEBIDAS · VEGANO

Smoothie de coco y mango

2 raciones 165 kcal

Ingredientes

- **1/2** mango
- **450ml** de bebida de arroz y coco (Lidl)
- **1**-2 hielos

POR RACIÓN

Proteínas	**1 g**
Grasas	**3,3 g**
Hidratos	**34 g**
Fibra	**1,3 g**

Elaboración

1. Ponemos todos los ingredientes en nuestro robot de cocina o batidora y trituramos hasta que no queden grumos
2. Servimos fresquito

Hecho con CookNest

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