The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Smoothie bowl

4 racions 250 kcal

Ingredients

- **3** plàtans congelats
- **2** punyats de nabiu congelats
- **1** kiwi
- Llet de coco (la quantitat depèn de la textura desitjada)
- **1 cullerada** de crema de cacauet

PER RACIÓ

Proteïnes	**4 g**
Greixos	**11 g**
Hidrats	**36 g**
Fibra	**6 g**

Elaboració

1. Triturar tots els ingredients junts
2. Servir amb les cobertures preferides

Fet amb CookNest

Totes les receptes de The Green Fork
cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork