



PUMPKIN PIE SMOOTHIE

Esta deliciosa receta es una deliciosa forma de preparar un desayuno para chuparse los dedos, que te hará sentir llen@ durante la primera mitad del día. Cargada de antioxidantes, vitaminas, proteínas y además de que es rica en fibra.

 5 minutos 5 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharadita (tsp) de pumpkin pie spice [2 g]
- 8 fl oz leche de almendras Almond Dream Pumpkin Spice [240 g]
- 2 sobrecitos de Stevia [2 g]
- ½ guineo mediano congelado [59 g]
- 1 cucharadita (tsp) de extracto de vainilla [4 g]
- ⅔ taza de puré de calabaza [162 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar todos los ingredientes en la licuadora.
- 2º Disfrute la receta completa como desayuno o 1 taza bien fría como merienda.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [469 g]	% DDR
ENERGÍA	46 kcal	214 kcal	11 %
GRASA	1 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	34 mg	161 mg	7 %
H. CARBONO	10 g	46 g	15 %
AZÚCARES	6 g	28 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	30 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	—