

PIÑA COLADA SMOOTHIE BOWL

Ingredientes:

- 2 rebanadas de piña congelada
- ¼ taza de yogurt natural o griego
- 2 sobres de Natuvia
- 1 cucharadita de esencia de coco
- 2 rebanadas de piña
- ¼ taza de arándanos azules
- 4 cucharaditas de coco rallado

Preparación:

- 1- Licuá la piña congelada con el yogurt, la esencia de coco y el Natuvia.
- 2- Distribuí en dos bowls y encima colocá la piña en pedacitos, los arándanos y el coco rallado.
- 3- Disfrutá de inmediato.



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN

PORCIÓN: 1 TAZA

Energía	Grasa	Proteína	Carbohidratos totales
182 kcal	3.2 g	3.7 g	38.7 g

Fibra

3.9 g

RENDIMIENTO



2 PORCIONES

