

SMOOTHIE DE MANJAR PLÁTANO



Ingredientes

- 2 Tazas de leche SVELTY®
- 2 yoghurt batido sabor vainilla NESTLÉ®
- 1 Plátano pelado y cortado en trozos
- 1 Taza de manjar NESTLÉ®
- 1 Taza de hielo

Preparación

- 1.- Junta en el jarro de una juguera la leche SVELTY® con el yoghurt batido sabor vainilla NESTLÉ®, añade el plátano cortado en trozos junto con la taza de manjar NESTLÉ®.
- 2.- Finalmente agrega los cubos de hielo y procesa a velocidad alta durante unos segundos hasta conseguir un batido licuado levemente espumoso. Vierte en vasos medianos y sirve de inmediato bien frío.



Dificultad:
Media



Porciones:
8



Tiempo:
15 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 110 Kcal |
| Proteínas: | 3.9 g |
| Grasa Total: | 2.0 g |
| Colesterol: | 0.0 mg |
| H. de Carbono: | 19.3 g |
| Fibra Dietética: | 0 g |
| Sodio: | 69 mg |