

# SMOOTHIE DE MANJAR PLÁTANO



## Ingredientes

- 2 Tazas de leche líquida
- 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 líquida 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

