



 Fácil

 5 min

 1

## Desayuno de yogur, açai y avena (smoothie)

### Raciones y nutrición

**194** kcal / ración de las cuales:

 HIDRATOS 49% 24 gr. 96 Kcal

 GRASAS 27% 6 gr. 54 Kcal

 PROTEÍNAS 24% 11 gr. 44 Kcal

### Prepara esta receta

#### PREPARACIÓN

Batir todos los ingredientes con ayuda de una batidora eléctrica hasta obtener una textura cremosa.

Dejar reposar unos minutos antes de servirlo.

#### CONSEJO NUTRICIONAL

El açai, es una baya que contiene muchas propiedades saludables y nutricionales. Rica en vit A, B Y C, antioxidantes y Ácidos Grasos Esenciales Omegas 3, 6 y 9.

#### CONSEJO CULINARIO

Si se desea una textura más líquida, se puede añadir más leche.

#### INGREDIENTES

- 1 Yogur natural NESTLÉ (125 g)
- 100 ml de leche semidesnatada
- 2 cucharadas de copos de avena integrales (20 g)
- 1 cucharada de açai en polvo deshidratado