



## Smoothie de naranja, piña y jengibre

### Ingredientes

- Jugo de dos naranjas recién exprimidas
- 1/2 de taza de yogur natural endulzado con edulcorante artificial (100 g aprox.)
- 1 taza de piña cortada en cubos (150 g aprox.)
- 6 cubos de hielo
- 1 trocito de jengibre fresco rallado (2 g)
- 4 hojitas de menta fresca o poleo

### Preparación

- Disponer todos los ingredientes en la juguera y licuar hasta lograr una consistencia cremosa.
- Servir bien frío.

### Información nutricional

1 porción (1 vaso de 200cc)

Energía (Kcal)	84
Proteínas (g)	2,9
Lípidos (g)	0,5
Colesterol (mg)	0,2
Hidratos de Carbono (g)	18,2
Sodio (mg)	15,1
Índice Glicémico (IG)	Medio



2 porciones



Nivel: Fácil



10 minutos