

Roche Diabetes | Roche

JUGOS Y BATIDOS

Smoothie de Naranja, Piña y Jengibre

2 porciones | **Nivel: Fácil** | **10 minutos**

Ingredientes

- Jugo de dos naranjas recién exprimidas
- ½ taza de yogur endulzado con edulcorante artificial (100 g aprox.)
- 1 taza de piñas cortadas en cubos (150 g aprox.)
- 6 cubos de hielo
- 1 trocito de jengibre fresco rallado (2 g)
- 4 hojitas de menta o poleo

Información nutricional

1 porción (un 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**

Preparación

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

Zacarías I., et al; Tabla de composición de alimentos, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA).
Doctor Fernando Monckeberg Barros. Universidad de Chile. 2018.

RSA.26.02.2021_63