

# SMOOTHIE DE ESPINACAS, KIVI Y MANZANA VERDE

21,6 g de proteínas

## Ingredientes:

- 20 g de espinacas crudas
- 2 cazos de **BariPROTEIN**
- 1 kiwi
- 1 manzana verde
- Hielo



## Modo de preparación:

1. Lavamos la fruta, pelamos y picamos
2. Lavamos las espinacas
3. Introducimos en el vaso de la batidora todos los ingredientes y batimos

## Información nutricional

Energía	103,6 kcal + 80 kcal de BariPROTEIN = 183,6 kcal
Proteínas	1,6 g + 20 g BariPROTEIN = 21,6 g
Lípidos	1,2 g
Glúcidos	21,6 g