

FÁCIL *y relajante*

Gracias a su base de agua de coco, col rizada y Magnesán Forte plus en polvo, este *smoothie* proporciona todos los electrolitos importantes que se pierden en los días calurosos o al hacer deporte.

Smoothie para dos personas

- 1 plátano, pelado y en trocitos
- 1 naranja de mesa, pelada
- Manojito de col rizada
- 250 ml de agua de coco
- 1 cuchara medidora rasa de Magnesán Forte Plus en polvo

Valor nutricional

Energía	251 kcal	
Carbohidratos	48 gramos	
Proteínas	9 gramos	
Grasas	2 gramos	
Vitamina C	182 mg	223% CDR
Calcio	199 mg	25% CDR
Magnesio	245 mg	65% CDR
Potasio	1755 mg	88% CDR

