



*Smoothie
de berries para
Dormir*

Libera Tu Salud tiene para ti este smoothie delicioso, ideal para dejarte en un estado de calma y relajación antes de meterte a la cama.

Con los frutos rojos y plátano como ingredientes principales, lograrás una mejor calidad de sueño, pues ambos contienen altas cantidades de triptófano; proteína que impulsa la producción de melatonina, hormona esencial para el descanso reparador.

A su vez, el colágeno, impulsa la reparación de huesos y tejidos, una función de suma importancia durante el descanso.



Tiempo de preparación: 5 minutos

Porciones: 1

Ingredientes

- 1 scoop del colágeno de tu preferencia
- 1 taza de leche de coco
- ½ taza de blueberries
- ½ taza de fresas
- ½ plátano congelado
- Hielos

Equipo de producción:

- Licuadora



Preparación:

- 1 Agregar todos los ingredientes a la licuadora y licuar hasta que tenga una consistencia homogénea.
- 2 ¡Sirva y disfrute!



Aporte por porción:

Calorías: 230 kcal
Grasa total: 5g
Carbohidratos: 25.5g
Proteína: 21g
Fibra: 0g

Valor nutrimental

Alimento	Aporte de vitaminas por porción	Aporte de minerales por porción
Colágeno	Vitamina C	Sodio
Leche de coco	Vitamina E Vitamina C Vitamina B1	Hierro Selenio Calcio
Blueberries	Vitamina C Vitamina A	Zinc Hierro Manganeso
Fresas	Vitamina B6 Vitamina B9 Vitamina B3 Vitamina C	Hierro Cobre Magnesio Fósforo
Plátano	Vitamina B6 Vitamina A Vitamina C	Potasio Magnesio Fósforo