



## BATIDO DE AVENA CON PLÁTANO Y CREMA DE CACAHUETE

 1 porción

### INGREDIENTS

- 1 cucharada sopera colmada of peanut, cream (20 g)
- 1 unidad grande of plátano, crudo (200 g)
- 1 taza of leche, semidesnatada, UHT (225 g)
- 20 grams of copos de avena

### COOKING METHOD

- 1º Echa la leche, las hojuelas o copos de avena, los plátanos cortados, la canela y crema de cacahuete en el vaso de tu batidora y mezcla bien. A continuación, sírvetelo en un vaso.

### NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORCIÓN (387 g)	% DRI
ENERGY	108 kcal	416 kcal	21 %
PROTEIN	4 g	17 g	34 %
CARBOHYDRATE	13 g	50 g	19 %
SUGARS	8 g	33 g	36 %
FAT	4 g	16 g	22 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	5 g	23 %
FIBER	2 g	6 g	25 %
SODIUM	43 mg	167 mg	7 %