



BATIDO DE PLÁTANO, COPOS DE AVENA, CREMA DE CACAHUETE Y CANELA.

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad grande de plátano, crudo (200 g)
- 1 vaso pequeño de leche, semidesnatada, UHT (113 g)
- 10 gramos de crema de cacahuete
- 10 gramos de copos de avena

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el plátano, echar la cucharada de copos de avena, la cucharadita de crema de cacahuete y la canela.
- 2º Añadir un vaso pequeño de leche y batir.
- 3º Servir y listo!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (255 g)	% DDR
ENERGÍA	105 kcal	269 kcal	13 %
PROTEÍNA	4 g	9 g	18 %
H. CARBONO	15 g	38 g	15 %
AZÚCARES	11 g	27 g	30 %
GRASA	3 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	18 %
SODIO	33 mg	85 mg	4 %