

**BATIDO NECTARINA, ARÁNDANO, PLÁTANO CON BEBIDA DE ARROZ (PARA COMPLETAR CON SUPLEMENTO DE PROTEÍNA)** 1 porción**INGREDIENTES**

- 2 puñados, mano cerrada de arandano [40 g]
- 1 unidad mediana de nectarina, con piel, cruda [100 g]
- 1 unidad mediana de plátano [150 g]
- 100 gramos de bebida de arroz Hacendado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Licuar todo [puedes batir la fruta congelada si lo quieres más fresquito] y servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [322 g]	% DDR
ENERGÍA	55 kcal	178 kcal	9 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	2 mg	5 mg	0 %
H. CARBONO	11 g	36 g	12 %
AZÚCARES	4 g	14 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	28 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	—