

**BATIDO DE PAPAYA Y LINAZA**

Alto en fibra. Receta NATYBALANCECR

 1.8 porción**INGREDIENTES**

- 300 gramos de papaya, cruda
- 15 gramos de linaza molida
- 1 vaso de bebida de Almendra [200 g]  1 vaso grande de bebida de soja [225 g]  1 porción de bebida de arroz [235 g]  1 porción de bebida de avena [235 g]  1 vaso pequeño de leche de coco [113 g]  1 taza de leche, UHT [225 g]
- 1/4 unidad mediana de aguacate [48 g]
- 1 gramo de canela, en polvo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Licuar todos los ingredientes asta que no queden grumos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR VASO [301 g]	% DDR
ENERGÍA	74 kcal	166 kcal	8 %
GRASA	3 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
COLESTEROL	3 mg	6 mg	2 %
SODIO	18 mg	41 mg	2 %
H. CARBONO	8 g	18 g	6 %
AZÚCARES	5 g	12 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	20 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	—