



EL SEÑOR DE LAS PROTEÍNAS (NUTRION LAGARES)

Encuentra una recarga de proteínas en tan solo una taza

 5 minutos

 5 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 claras de huevo
- Pasta de Dátil
- Media cucharada de postre de Cacao 100%
- 1/2 cucharada sopera colmada de crema de cacahuete (10 g)
- 1/2 cucharada de postre de levadura, fresca (3 g)
- 1 huevo
- 2 cucharadas de avena

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Batir
- 2º Batir la leche con la pasta de dátil y la clara de huevo. Llevar a punto de nieve.
- 3º Añadir el resto de ingredientes poco a poco e ir removiendo con una espátula hasta que quede todo uniforme
- 4º Colocar en un tazón, recordando que puede llegar a crecer 3 veces su tamaño, aunque luego bajará.
- 5º Calentar en un microondas a potencia Media-alta 2 minutos.
- 6º PUEDES AÑADIR PLÁTANO SI TE APETECE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (106 g)	% DDR
ENERGÍA	217 kcal	229 kcal	11 %
PROTEÍNA	13 g	14 g	28 %
H. CARBONO	16 g	17 g	7 %
AZÚCARES	4 g	5 g	5 %
GRASA	10 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	3 g	12 %
SODIO	128 mg	135 mg	6 %