




BATIDO PRE-ENTRENO CASERO

-  5 minutos
-  5 minutos
-  1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad pequeña de plátano, crudo (50 g)
- 100 gramos de queso batido
- 1 vaso pequeño de leche, semidesnatada, UHT (113 g)
- 1 cucharada sopera de avena en copos, para el desayuno (13 g)
- 3 unidades sin cáscara de nuez, cruda (15 g)
- 5 gramos de crema de cacahuete

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º mezclar todo en un vaso triturador y triturar hasta conseguir la textura adecuada. utilizar edulcorante tipo eritritol si fuese necesario o crema de cacahuete.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (300 g)	% DDR
ENERGÍA	99 kcal	297 kcal	15 %
PROTEÍNA	6 g	17 g	35 %
H. CARBONO	10 g	29 g	11 %
AZÚCARES	5 g	15 g	16 %
GRASA	4 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	26 mg	77 mg	3 %