




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 % |