



BATIDO DE AVENA, PLÁTANO Y CHOCOLATE

 5 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de plátano, maduro [150 g]
- 1 cucharada de café colmada de cacao soluble, en polvo [4 g]
- 1 unidad mediana de dátil, seco [11 g]
- 2 cucharadas soperas rasas de harina de avena [26 g] o 2 cucharadas soperas de avena en copos, para el desayuno [26 g]
- 1 taza de leche, semidesnatada, UHT [225 g] o 1 vaso mediano de bebida de avena con calcio Yosoy [220 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tritura todos los ingredientes y sirve.
- 2º CONSEJO: Para que te quede más fresquito y con mejor textura, puedes congelar el día anterior, el plátano cortado en trozos.
- 3º opcional: 1 Scoop de proteína

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [355 g]	% DDR
ENERGÍA	93 kcal	331 kcal	17 %
GRASA	1 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
COLESTEROL	2 mg	7 mg	2 %
SODIO	21 mg	76 mg	3 %
H. CARBONO	17 g	59 g	20 %
AZÚCARES	11 g	38 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
PROTEÍNA	3 g	11 g	–