



BATIDO DE PROTEÍNAS DE VAINILLA Y FRUTAS

1 porción

INGREDIENTES

- 1 scoop de proteína aislada de soya [25 g] sabor vainilla
- 1 taza de leche descremada [245 g]
- 1 pieza de plátano [160 g] [CONGELADO]
- 1.5 tazas de fresa rebanada [249 g]
- 1/2 cucharada colmada de crema de almendras [10 g]
- 1 cucharadita de miel de abeja [7 g] ó edulcorante al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º 1. En una licuadora, agrega el aislado de proteína de soya con sabor a vainilla y la leche. 2. Añade el banano congelado, las fresas, la mantequilla de almendras y la miel (o edulcorante). 3. Si deseas, agrega algunos cubitos de hielo para obtener una consistencia más fría y refrescante. 4. Licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla suave y cremosa. 5. Si la textura es demasiado espesa, puedes agregar más leche hasta obtener la consistencia deseada. 6. Vierte el batido en un vaso.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [644 g]	% DDR
ENERGÍA	53 kcal	339 kcal	17 %
GRASA	0 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	1 mg	8 mg	3 %
SODIO	59 mg	378 mg	16 %
H. CARBONO	8 g	53 g	18 %
AZÚCARES	3 g	21 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	14 %
PROTEÍNA	5 g	31 g	—