



BATIDO DE CAFÉ, PLÁTANO Y CREMA CACAHUETE

 5 horas
 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de plátano (100 g)
- 1/2 cucharada soperas colmada de crema de cacahuete (10 g)
- 1 taza de café, solo (45 g)
- 1 Vaso de bebida de soja sin azúcar (Alpro) (200 g)  200 gramos de bebida de avena sin azúcar Alpro
- 2 cucharadas soperas de avena, cruda (26 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Triturado todo y sirve

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (342 g)	% DDR
ENERGÍA	86 kcal	294 kcal	15 %
PROTEÍNA	3 g	11 g	23 %
H. CARBONO	11 g	36 g	14 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	3 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	29 %
SODIO	22 mg	76 mg	3 %