



BATIDO PROTÉICO SIN WHEY

 5 minutos 5 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 500 gramos de leche, entera, UHT
- 60 gramos de avena, en hojuelas
- 1 puñado, mano cerrada de frambuesa, cruda [20 g] o 1 unidad grande de plátano, crudo [200 g] o 1 unidad mediana de manzana, con piel, cruda [180 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar la fruta o descongelar en caso de que sea fruta congelada
- 2º Añadir la leche a la licuadora
- 3º Agregar la avena en hojuelas
- 4º Agregar la fruta y Stevia [opcional]
- 5º Licuar y de "preferencia" dejar reposar en refrigerador por la noche

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [651 g]	% DDR
ENERGÍA	96 kcal	622 kcal	31 %
GRASA	3 g	22 g	34 %
GRASAS SATURADAS	2 g	12 g	59 %
COLESTEROL	11 mg	70 mg	23 %
SODIO	35 mg	230 mg	10 %
H. CARBONO	12 g	78 g	26 %
AZÚCARES	6 g	36 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	9 g	35 %
PROTEÍNA	4 g	26 g	—