



LICUADO GANADOR CON WHEY

 5 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 2 tazas de leche, entera, con o sin lactosa UHT (450 g)
- 60 gramos de avena, cruda  60 gramos de amaranto tostado
- 30 gramos de miel de abeja
- 33 gramos de crema de cacahuete  30 gramos de almendra  30 gramos de nuez
- 33 gramos (1 scoop) de proteína en polvo
- 1 unidad grande de plátano, crudo (200 g)  1 taza de fruta picada (140 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Colocar todos los ingredientes en una licuadora
- 2º Licuar bien y servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (735 g)	% DDR
ENERGÍA	139 kcal	1022 kcal	51 %
GRASA	5 g	40 g	62 %
GRASAS SATURADAS	2 g	13 g	63 %
COLESTEROL	10 mg	74 mg	25 %
SODIO	69 mg	504 mg	21 %
H. CARBONO	15 g	112 g	37 %
AZÚCARES	8 g	61 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	10 g	40 %
PROTEÍNA	8 g	58 g	—