



LICUADO DE FRUTA CON AVENA

 5 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 300 gramos de leche de vaca, entera, fluida, pasteurizada o 300 gramos de leche de vaca parcialm. descremada, adic. con vit A y D
- 1 taza de fruta a preferencia [140 g]
- 1 cucharadita de canela en polvo [2 g]
- 1 ración individual de avena, cruda [35 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar la fruta en caso de que lo requiera
- 2º Ingredientes a la licuadora
- 3º Mezclar y servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [477 g]	% DDR
ENERGÍA	74 kcal	355 kcal	18 %
GRASA	2 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	36 mg	170 mg	7 %
H. CARBONO	11 g	53 g	18 %
AZÚCARES	2 g	8 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
PROTEÍNA	3 g	16 g	—