



PUDÍN PROTÉICO RA

 5 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 175 gramos de yogur griego
- 1/2 pieza de plátano (80 g)
- 33 gramos de proteína en polvo (1 scoop) idealmente de vainilla o chocolate ISOPURE
- 1 cucharadita de canela (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el plátano en rodajas, Agregar el yoghurt en una taza, mezclar junto con el scoop en seco de proteína, agregar el plátano a la taza y encima la canela, revolver todo. Se puede agregar medio a un sobre de stevia si se quiere endulzar un poco mas, la canela ya es un edulcorante natural

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [264 g]	% DDR
ENERGÍA	158 kcal	416 kcal	21 %
GRASA	7 g	19 g	29 %
GRASAS SATURADAS	5 g	12 g	60 %
COLESTEROL	11 mg	30 mg	10 %
SODIO	147 mg	389 mg	16 %
H. CARBONO	9 g	25 g	8 %
AZÚCARES	3 g	7 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
PROTEÍNA	15 g	39 g	—