

**GALLETAS CON CAFÉ PROTEICO** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1.5 paquetes de 4 galletas de galletas de avena (60 g) Osea paquete de 6
- 45 gramos de proteína en polvo (1 scoop y medio aprox)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Acompañar las galletas con la bebida proteica, puede ser la proteína mezclada con agua, leche de almendras Silk light o con café (negro o americano) o mezcla de los 3, sabor de galletas puede ser chocolate
- 2º Si es café, preparar el café primero, agregar whey y revolver, de preferencia sabor vainilla o chocolate

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (105 g)	% DDR
ENERGÍA	393 kcal	413 kcal	21 %
GRASA	10 g	11 g	17 %
GRASAS SATURADAS	3 g	3 g	15 %
COLESTEROL	14 mg	15 mg	5 %
SODIO	535 mg	562 mg	23 %
H. CARBONO	35 g	36 g	12 %
AZÚCARES	15 g	16 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	7 g	7 g	28 %
PROTEÍNA	39 g	41 g	—