

**CAFÉ PROTÉICO**

Batido proteico con café

 15 minutos 5 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 2 cucharadas de café rasas de café, en polvo, soluble (6 g)
- 33 gramos de proteína en polvo (1 scoop) idealmente sabor chocolate o vainilla

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Mezclar el agua con la proteína, revolver bien, calentar en microondas y agregar el café soluble al final, si la proteína no se mezcla bien por el calor con el café ya preparado, utilizar licuadora idealmente sumergible, puedes agregar hielos al final para hacerlo café helado

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN (39 g)	% DDR
ENERGÍA	329 kcal	128 kcal	6 %
GRASA	1 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	28 mg	11 mg	4 %
SODIO	692 mg	270 mg	11 %
H. CARBONO	5 g	2 g	1 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	73 g	28 g	—