

**BATIDO PROTÉICO CON FRUTA**

Batido de leche con fruta y proteína en polvo

 1 porción**INGREDIENTES**

- 33 gramos de proteína en polvo [1 scoop]
- 1 taza de leche lala entera [240 g] o deslactosada
- 1/2 pieza de plátano [80 g]  1/2 taza de manzana picada [75 g]  3 unidades grandes de fresa [132 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la fruta
- 2º Agregar todos los ingredientes a la licuadora y batir
- 3º Agregar canela [opcional]

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [358 g]	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	306 kcal	15 %
GRASA	2 g	8 g	13 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	3 mg	11 mg	4 %
SODIO	107 mg	385 mg	16 %
H. CARBONO	7 g	24 g	8 %
AZÚCARES	2 g	6 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	10 g	36 g	—