

**BATIDO PROTÉICO CON FRUTA Y AVENA**

Batido de leche con fruta, avena 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] o 1/2 taza de manzana picada [75 g] o 3 unidades grandes de fresa [132 g]
- 1 ración individual de avena en copos, para el desayuno [35 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 [393 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 111 kcal | 435 kcal | 22 % |
| GRASA | 3 g | 10 g | 16 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 2 % |
| COLESTEROL | 3 mg | 11 mg | 4 % |
| SODIO | 98 mg | 386 mg | 16 % |
| H. CARBONO | 11 g | 44 g | 15 % |
| AZÚCARES | 1 g | 6 g | — |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 7 g | 27 % |
| PROTEÍNA | 10 g | 41 g | — |