

**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	—