



## BATIDO DE KÉFIR Y FRUTA

 5 minutos 10 minutos 1 porción

## INGREDIENTES

- 150 gramos de kefir
- medio platano o un puñado de fresas o moras

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sirve el kefir en una licuadora
- 2º Incorpora el resto de ingredientes y tritura
- 3º Canela y stevia opcional

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN (319 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 73 kcal   | 233 kcal            | 12 %  |
| GRASA             | 3 g       | 8 g                 | 13 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 0 g       | 0 g                 | 1 %   |
| COLESTEROL        | 0 mg      | 0 mg                | 0 %   |
| SODIO             | 33 mg     | 105 mg              | 4 %   |
| H. CARBONO        | 10 g      | 30 g                | 10 %  |
| AZÚCARES          | 5 g       | 16 g                | —     |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 2 g                 | 8 %   |
| PROTEÍNA          | 3 g       | 8 g                 | —     |