



BATIDO PROTEICO SIN LACTOSA

 10 minutos 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 vaso grande de bebida de soja [225 g]
- 150 gramos de banana
- 100 gramos de frutilla pulpa, fresca, cruda
- 10 gramos de pasta de maní [king]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar todo en la batidora y listo !!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [485 g]	% DDR
ENERGÍA	73 kcal	352 kcal	18 %
GRASA	2 g	10 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	2 mg	10 mg	0 %
H. CARBONO	12 g	56 g	19 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	31 %
PROTEÍNA	3 g	12 g	–