



"HELADO" DE FRUTOS ROJOS CON PROTEÍNA

Una forma diferente de comer yogur con fruta.

 5 minutos 5 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de arándanos, silvestres, congelados
- 150 gramos de queso fresco batido 0%
- 20 gramos de proteína de soja o whey o 1 Unidad de yogur +Proteína Chocolate Mercadona (120 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añade todos los ingredientes a un procesador de alimentos y tritura. Si ves que queda muy espeso, aligera con agua, leche o bebida vegetal.
- 2º Opcional: luego puedes añadir unos frutos secos al natural, un par de puñados de cereales...

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (370 g)	% DDR
ENERGÍA	64 kcal	237 kcal	12 %
PROTEÍNA	7 g	25 g	50 %
H. CARBONO	9 g	32 g	12 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	0 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	30 %
SODIO	28 mg	105 mg	4 %