

**BOWL POST-ENTRENO DE AVENA, ALMENDRAS, CHOCOLATE Y MIEL**

Bol recuperador y de fácil preparación tras la sesión de entrenamiento

 5 minutos
 10 minutos
 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 taza de leche, semidesnatada, UHT [225 g] o agua
- 1 Unidad de yogur Griego Ligerito [125 g] o 125 gramos de queso fresco batido 0%
- 2 cucharadas soperas de avena en copos, para el desayuno [26 g]
- 1 puñado, mano cerrada, sin cáscara de almendra, cruda [20 g]
- 1 Onza de chocolate 85% Cacao [10 g]
- 1 cucharada de postre de miel [8 g]
- 1 cazo de proteína vegetal de guisante HSN [35 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un bol añadir el yogur, las almendras troceadas, los copos de avena y la proteína en polvo. Mezclar bien para integrar todos los ingredientes.
- 2º Añadir la leche o el agua y remover bien. Dejar reposar 3-5 minutos para que la avena se reblandezca. Se puede dejar en la nevera reposando para aún más cremosidad y consistencia.
- 3º Finalmente añadir el chocolate troceado y la miel.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [437 g]	% DDR
ENERGÍA	121 kcal	529 kcal	26 %
PROTEÍNA	10 g	45 g	91 %
H. CARBONO	10 g	46 g	18 %
AZÚCARES	6 g	28 g	31 %
GRASA	4 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	35 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	14 %
SODIO	37 mg	162 mg	7 %