



## SHAKE DE PROTEÍNA PRE/POST WORKOUT KETO

 5 minutos 10 minutos 2 porciones

## INGREDIENTES

- 10 piezas de almendra [12 g]
- 350 gramos de leche de almendras o 350 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar
- 2 cucharadas de coco rallado [12 g]
- 1/2 Cucharadita de endulzante sin calorías [1 g]
- 3 Cucharadas de proteína BeCrickets® [27 g] o 1 Bolsa de bebida Zelé® [22 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [201 g]	% DDR
ENERGÍA	67 kcal	134 kcal	7 %
GRASA	5 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	59 mg	118 mg	5 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	5 g	11 g	–