

**BATIDO ENERGIZANTE** 5 minutos 10 minutos 2 porciones**INGREDIENTES**

- 120 gramos de plátano
- 100 gramos de agua o hielos
- 1 porción de crema de cacahuete [20 g]
- 5 gramos de semilla de chía
- 1 Taza de leche alpura® extra proteína baja en grasa [240 g] ○ 1 Taza de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light [240 g] ○ 1 Taza de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb [240 g] ○ 1 Taza de alimento líquido vegetal light birdman® [250 g] ○ 1 Taza de alimento líquido vegetal original birdman® [240 g]
- 1/2 cucharadita de canela en polvo [1 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [244 g]	% DDR
ENERGÍA	70 kcal	172 kcal	9 %
GRASA	3 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
COLESTEROL	0 mg	1 mg	0 %
SODIO	108 mg	264 mg	11 %
H. CARBONO	8 g	20 g	7 %
AZÚCARES	4 g	10 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	4 g	9 g	-