



BATIDO DE BANANA SPLIT

 10 minutos 25 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 2.5 Tazas de leche alpura® extra proteína baja en grasa (600 g) ◯ 2.5 Tazas de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light (600 g) ◯ 2.5 Tazas de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb (600 g) ◯ 600 gramos de alimento líquido vegetal light birdman® ◯ 2.5 Tazas de alimento líquido vegetal original birdman® (600 g) ◯ 2.5 Tazas de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar (600 g) ◯ 600 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína ◯ 600 gramos de leche descremada ◯ 2.5 Tazas de lechada de coco proteína A de coco® (600 g)
- 3 piezas de plátano (480 g)
- 150 gramos de hielo
- 4 Cuaharadas de sirope de chocolate (72 g)
- 5 gramos de endulzante sin calorías
- 200 gramos de yogurt natural ◯ 200 gramos de yogur griego TM6 ◯ 200 gramos de yogurt estilo griego sin grasa natural chobani® ◯ 200 gramos de yoghurt griego skyr batido natural yoplait® ◯ 200 gramos de yoghurt griego natural oikos® ◯ 200 gramos de yoghurt activia® natural sin azúcar
- 2 gramos de goma xantana

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (338 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 53 kcal | 179 kcal | 9 % |
| GRASA | 1 g | 4 g | 6 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 6 % |
| COLESTEROL | 0 mg | 1 mg | 0 % |
| SODIO | 62 mg | 209 mg | 9 % |
| H. CARBONO | 8 g | 27 g | 9 % |
| AZÚCARES | 4 g | 12 g | - |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 3 g | 10 % |
| PROTEÍNA | 3 g | 11 g | - |