



PROTEIN BOOSTED OATMEAL

 5 minutos 15 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de hojuelas de avena
- 28 gramos de nut Boosted Powder
- 1 cucharadita de canela en polvo [2 g]
- 1/4 cucharadita de sal [2 g]
- 1.18 Tazas de alimento líquido vegetal almendra birdman® [283 g] ○ 1.18 Tazas de alimento líquido vegetal light birdman® [295 g] ○ 1.18 Tazas de alimento líquido vegetal original birdman® [283 g] ○ 1.18 Tazas de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar [283 g] ○ 283.2 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína ○ 1.18 Tazas de lechada de coco proteína A de coco® [283 g] ○ 1.18 Tazas de leche alpura® extra proteína baja en grasa [283 g] ○ 1.18 Tazas de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light [283 g] ○ 1.18 Tazas de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb [283 g] ○ 1.18 tazas de leche descremada [289 g]
- 280 gramos de agua
- 1 cucharadita de vainilla [5 g]
- 113 gramos de queso cottage
- 4 Cucharadas de monk Miel® de Fruta del Monje Sabor Maple [40 g]
- 30 gramos de crema de cacahuete ○ 2 Cucharadas de crema de almendra morama® [30 g] ○ 2 Cucharadas de crema de cacahuete Estado natural® [30 g] ○ 2 Cucharadas de crema de almendra Estado natural® [30 g] ○ 2 Cucharadas de crema de avellana con cacao morama® [30 g] ○ 2 Cucharadas de crema de cacahuete con amaranto y chía Morama® [30 g]
- 12 piezas de nuez [36 g] ○ 40 piezas de almendra [48 g] ○ 56 piezas de cacahuete [48 g] ○ 4 porciones de crema de cacahuete [80 g] ○ 28 piezas de nuez de la india sin sal [44 g] ○ 6 cucharadas de pepitas de calabaza [48 g] ○ 72 piezas de pistache [52 g] ○ 4 cucharadas de piñón [40 g] ○ 16 cucharaditas de ajonjolí [40 g] ○ 6 cucharadas de semilla de calabaza [60 g] ○ 20 cucharaditas de semilla de chía [48 g] ○ 20 gramos de semillas de hemp Okko® ○ 16 cucharaditas de semilla de girasol [48 g] ○ 4 Cucharadas de linaza [semilla o molida] [36 g]
- 1 pieza de plátano [160 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [260 g]	% DDR
ENERGÍA	113 kcal	293 kcal	15 %
GRASA	6 g	16 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
COLESTEROL	1 mg	4 mg	1 %
SODIO	150 mg	390 mg	16 %
H. CARBONO	12 g	31 g	10 %
AZÚCARES	2 g	4 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	23 %
PROTEÍNA	7 g	17 g	-