



BATIDO ALTO EN PROTEÍNA

 5 minutos 10 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 30 gramos de espinaca cruda
- 1.24 Tazas de leche alpura® extra proteína baja en grasa [298 g] ○ 1.24 Tazas de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light [298 g] ○ 1.24 Tazas de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb [298 g] ○ 1.24 Tazas de alimento líquido vegetal light birdman® [310 g] ○ 1.24 Tazas de alimento líquido vegetal original birdman® [298 g] ○ 1.24 Tazas de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar [298 g] ○ 297.6 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína ○ 1.24 tazas de leche descremada [304 g] ○ 1.24 Tazas de lechada de coco proteína A de coco® [298 g]
- 1 pieza de plátano [160 g]
- 2 Scoops de protein Natural Probiotic Habits® [31 g] ○ 1 Cucharada de proteína Isopure® zero carbs [31 g] ○ 1 Scoop de falcon Proteína orgánica natural birdman® [30 g] ○ 1 Scoop de whey protein Hemagic® [30 g] ○ 1 Porción de proteína vegana Habits® matcha vainilla [30 g]
- 30 gramos de crema de cacahuate ○ 2 Cucharadas de crema de almendra morama® [30 g] ○ 2 Cucharadas de crema de cacahuate 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 cacahuate con amaranto y chía Morama® [30 g]
- 1 cucharada de cocoa sin azúcar hershey [10 g], puedes omitir si tu proteína tiene algún sabor
- 10 gramos de semillas de hemp Okko® ○ 4 cucharaditas de ajonjolí [10 g] ○ 5 cucharaditas de semilla de chía [12 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [259 g]	% DDR
ENERGÍA	115 kcal	299 kcal	15 %
GRASA	5 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
COLESTEROL	1 mg	2 mg	1 %
SODIO	100 mg	260 mg	11 %
H. CARBONO	9 g	23 g	8 %
AZÚCARES	4 g	9 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	16 %
PROTEÍNA	9 g	25 g	–