



BATIDO DE PROTEÍNA WHEY PROTEIN

 5 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Scoop de proteína en polvo (30 g) [de preferencia whey protein hidrolizada]
- 200 gramos de leche descremada  1 vaso de leche protein LA SERENISIMA (200 g)
- 100 gramos de agua

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Licuar todos los ingredientes y consumir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (330 g)	% DDR
ENERGÍA	58 kcal	193 kcal	10 %
GRASA	0 g	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	0 mg	2 mg	1 %
SODIO	33 mg	107 mg	4 %
H. CARBONO	3 g	10 g	3 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	—	—	—
PROTEÍNA	10 g	33 g	—