



LICUADO DE FRUTA CON CEREAL Y PROTEÍNA

 10 minutos 10 minutos

INGREDIENTES

- 1 taza de fruta picada (de su preferencia o temporada, puede ser mixta)
- 2 Cucharadas de avena en hojuelas 100 gramos de amaranto, semilla, cruda (Amarantus caudatus) 1 Cucharada de germen de trigo (28 g)
- 1 cucharadita de canela (2 g)
- 2 cucharaditas de miel de abeja (14 g)
- 1 porción de proteína vegetal (para los días de entrenamiento)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º lavar , desinfectar y cortar la fruta en trozos
- 2º agregar a la licuadora todos los ingredientes y un vaso de agua
- 3º servir y disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	149 kcal	7 %
GRASA	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 %
COLESTEROL	1 mg	0 %
SODIO	49 mg	2 %
H. CARBONO	26 g	9 %
AZÚCARES	10 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 %
PROTEÍNA	8 g	—