

BATIDO DE PERA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de pera, sin piel, cruda [130 g]
- 1 unidad comercial de yogur, descremado, natural [125 g]
- 50 gramos de leche, descremada - [1/3 de vaso]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar todo en la licuadora.
- 2º Colocar unos minutos en heladera para enfriar, y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [274 g]	% DDR
ENERGÍA	36 kcal	99 kcal	5 %
GRASA	0 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	1 mg	2 mg	1 %
SODIO	37 mg	102 mg	4 %
H. CARBONO	6 g	16 g	5 %
AZÚCARES	6 g	16 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	–