



### BATIDO PROTEICO DE FRUTA

Batir la leche o agua con fruta congelada o fresca y crema de cacahuetes.

 5 horas 5 horas 1 porción

## INGREDIENTES

- 200 gramos de agua, sin gas, embotellada o 200 gramos de leche, semidesnatada, UHT o 200 gramos de leche, entera, UHT o 200 gramos de leche, desnatada, UHT
- 200 gramos de macedonia de frutas variadas o 150 gramos de frutos rojos congelados
- 40 gramos de crema de cacahuete

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Meter en la batidora la bebida (agua o leche), la fruta troceada y la crema de cacahuetes.
- 2º Batir todo hasta que quede una mezcla homogénea.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [450 g]	% DDR
ENERGÍA	98 kcal	441 kcal	22 %
PROTEÍNA	4 g	18 g	37 %
H. CARBONO	7 g	29 g	11 %
AZÚCARES	5 g	21 g	24 %
GRASA	6 g	25 g	36 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	31 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	22 %
SODIO	47 mg	213 mg	9 %