

**BATIDO DE AVENA Y WHEY** 5 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 Cazo de whey protein (25 g)
- 1 Vaso de leche de almendra (250 g)
- 1 cazo de avena molida (25 - 30 gr)

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

1º Batir todos los ingredientes o agitar en el shaker

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN (305 g)	% DDR
ENERGÍA	95 kcal	289 kcal	14 %
PROTEÍNA	9 g	27 g	55 %
H. CARBONO	9 g	27 g	10 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	3 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	1 mg	3 mg	0 %