



LICUADO DE PLÁTANO

Facil, practico, atemporal, nunca pasa de moda.

-  5 minutos
-  10 minutos
-  1 porción

INGREDIENTES

- 1 Taza de leche Lala 100 +Proteína light (tapa plateada) [250 g]
- 1 cucharadita de vainilla [5 g]
- 1 Cucharadita de canela en polvo [3 g]
- 1/2 Pieza mediana de plátano [59 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar los ingredientes: Pela el plátano y córtalo en trozos grandes para facilitar el licuado.
- 2º Licuar los ingredientes: Coloca el plátano, la leche, la miel, la canela y el hielo en la licuadora. Si lo deseas, añade un toque de extracto de vainilla.
- 3º Licuar: Licúa a velocidad alta hasta que la mezcla esté suave y cremosa, asegurándote de que el plátano y el hielo se hayan desintegrado completamente.
- 4º Servir: Vierte el licuado en un vaso grande y disfruta inmediatamente

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [317 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 56 kcal | 177 kcal | 9 % |
| GRASA | 1 g | 3 g | 4 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 2 g | 8 % |
| COLESTEROL | 0 mg | 0 mg | 0 % |
| SODIO | 26 mg | 84 mg | 3 % |
| H. CARBONO | 8 g | 24 g | 8 % |
| AZÚCARES | 2 g | 7 g | — |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 3 g | 12 % |
| PROTEÍNA | 4 g | 14 g | — |