

CREMA DE CACAHUETE CASERA CON BAJO APOORTE CALÓRICO

Ideal para añadir al pan o a tortitas de avena, como aporte proteico

 5 horas

 5 horas

 1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de bebida de avena sin azúcares añadidos.
- 40 gramos de cacahuete en polvo desgrasado Hacendado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añadir en un recipiente la bebida vegetal sin azúcares añadidos, en su defecto leche desnatada, verter el cacahuete en polvo y mezclar bien hasta conseguir una textura espesa tipo crema.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (90 g)	% DDR
ENERGÍA	213 kcal	192 kcal	10 %
PROTEÍNA	21 g	19 g	38 %
H. CARBONO	14 g	13 g	5 %
AZÚCARES	4 g	4 g	4 %
GRASA	6 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	6 g	23 %
SODIO	0 mg	0 mg	0 %