Jesus Apellaniz Zubiri
Técnico Superior en Dietética

# CREMA DE CACAHUETE CASERA CON BAJO APORTE CALÓRICO

5 horas
5 horas
1 porción

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

## 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 % |