

BATIDO DE PROTEÍNA Y FRUTA (LECHE DE VACA)

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 taza de leche, entera, UHT (225 g)
- 1 Cazo de impact Whey Protein MyProtein [Concentrado Proteína Suero] (25 g) o la proteína que uses
- 1/4 unidad pequeña de manzana (38 g)
- 1/2 unidad pequeña de plátano (50 g)
- 1 puñado, mano cerrada de arandano (20 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner en el vaso de la batidora la che y la proteína. Poner la fruta lavada y picada. Triturar.
- 2º Puedes triturar con hielo para que quede con textura smoothie
- 3º Puedes triturar con hielo para que quede con textura smoothie

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (328 g)	% DDR
ENERGÍA	88 kcal	290 kcal	15 %
PROTEÍNA	8 g	27 g	53 %
H. CARBONO	7 g	23 g	9 %
AZÚCARES	4 g	12 g	13 %
GRASA	3 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	31 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	49 mg	162 mg	7 %