

## BATIDO DE PROTEÍNA Y FRUTA (BEBIDA DE ALMENDRA)

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 vaso grande de bebida de almendra [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 bebida de almendra y la proteína. Poner la fruta lavada y picada. Triturar.
- 2º Puedes triturar con hielo para que quede con textura smoothie

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [328 g]	% DDR
ENERGÍA	286 kcal	939 kcal	47 %
PROTEÍNA	16 g	52 g	104 %
H. CARBONO	45 g	147 g	57 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	4 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	16 g	64 %
SODIO	31 mg	102 mg	4 %