

BATIDO YOGUR MULTIFRUTA CON NUECES

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad comercial de yogur, desnatado, natural [125 g]
- 1 unidad pequeña de pera [130 g]
- 1 unidad pequeña de plátano [100 g]
- 1 cucharada sopera de miel [18 g]
- 1 vaso de naranja, zumo, fresco [175 g]
- 1 Cazo de impact Whey Protein MyProtein [Concentrado Proteína Suero] [25 g] o la que uses
- 1 unidad sin cáscara de nuez [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- ^{1º} Lavar y pelar las frutas, quitar la cáscara a la nuez. Exprimir naranjas o utilizar zumo comercial sin azúcares añadidos. Triturar todo y servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [508 g]	% DDR
ENERGÍA	78 kcal	396 kcal	20 %
PROTEÍNA	5 g	27 g	55 %
H. CARBONO	11 g	57 g	22 %
AZÚCARES	4 g	19 g	22 %
GRASA	1 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
SODIO	31 mg	157 mg	7 %