

BATIDO RECOVERY CON CACAO Y PLÁTANO

INGREDIENTES

- 32 gramos de carbo Energy Maltodextrina Carbolider
- 1/2 Cazo de PROE WHEY CHOCO PROENUTRITION [CONCENTRADA] [20 g]
- 350 gramos de leche, semidesnatada, UHT o bebida vegetal
- 1 unidad pequeña de plátano [100 g]
- 1 cucharada de postre de cacao puro desgrasado sin azúcares

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Batir los ingredientes y servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	95 kcal	5 %
PROTEÍNA	6 g	12 %
H. CARBONO	13 g	5 %
AZÚCARES	4 g	4 %
GRASA	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	2 %
SODIO	42 mg	2 %