

## DESAYUNO PRE-COMPETICIÓN FÁCIL DIGESTIÓN

 1 porción

### INGREDIENTES

- 350 gramos de bebida de arroz y coco Hacendado
- 2 cucharadas soperas rasas de harina de avena [26 g] no integral
- 1 Cazo de EXN Whey Protein Hidrolizada [30 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añadir en un recipiente la bebida de arroz y coco con la harina de avena y la proteína de suero de leche [puede ser de otra marca]
- 2º Mezclar todo bien y servir.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [406 g]	% DDR
ENERGÍA	107 kcal	434 kcal	22 %
PROTEÍNA	7 g	30 g	60 %
H. CARBONO	14 g	57 g	22 %
AZÚCARES	7 g	28 g	31 %
GRASA	2 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	32 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	35 mg	142 mg	6 %