

BATIDO DE PIÑA Y COCO

 1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de piña, enlatada en su jugo
- 1 unidad grande de plátano, crudo (200 g)
- 400 gramos de bebida de coco Alpro Coco sin azúcares, puede ser de otra marca.
- 1 unidad comercial de yogur, entero, sabor COCO (125 g)
- 1 Cazo de impact Whey Protein MyProtein (Concentrado Proteína Suero) (25 g) o de otra marca de sabor neutro.
- 2 cucharadas soperas de miel (36 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Coloca todos los ingredientes en una licuadora y mezcla hasta que esté suave.
- 2º Vierte en un termo o botella aislante.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (908 g)	% DDR
ENERGÍA	67 kcal	604 kcal	30 %
PROTEÍNA	3 g	26 g	53 %
H. CARBONO	11 g	96 g	37 %
AZÚCARES	7 g	63 g	70 %
GRASA	1 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	8 g	39 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	4 g	17 %
SODIO	35 mg	317 mg	13 %