

BATIDO ENERGÉTICO DE CHOCOLATE Y ALMENDRAS (SIN PROTEÍNA AÑADIDA)

 1 porción

INGREDIENTES

- 350 gramos de bebida de almendra sin azúcares añadidos Alpro [puede ser de otra marca]
- 2 unidades grandes de plátano, crudo [400 g]
- 1 cucharada de postre colmada de cacao soluble, en polvo [7 g]
- 1 cucharada sopera colmada de mantequilla [25 g]
- 2 cucharadas soperas de avena, cruda [26 g]
- 1 cucharada sopera de miel [18 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Coloca todos los ingredientes en una licuadora y licúa hasta que quede suave y cremoso, puedes añadir a estos ingredientes una cucharadita de extracto de vainilla.
- 2º Vierte el batido en un termo o botella aislante si lo necesitas consumir más tarde.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [670 g]	% DDR
ENERGÍA	98 kcal	653 kcal	33 %
PROTEÍNA	1 g	8 g	16 %
H. CARBONO	13 g	88 g	34 %
AZÚCARES	7 g	47 g	53 %
GRASA	4 g	27 g	39 %
GRASAS SATURADAS	2 g	14 g	69 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	9 g	37 %
SODIO	3 mg	19 mg	1 %