

MASS GAINER CASERO VEGANO

 1 porción

INGREDIENTES

- 500 gramos de bebida de arroz sin azúcares añadidos
- 50 gramos de avena en copos, para el desayuno 50 gramos de harina de avena 50 gramos de harina de maíz
- 1 Ración de proteína de Soja aislada 2.0 HSN [30 g]
- 1 cucharada sopera colmada de crema de cacahuete [20 g]
- 1 cucharada sopera de miel [18 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Añadir todos los ingredientes en un recipiente para batir, batirlo con ayuda de una batidora y a disfrutarlo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [618 g]	% DDR
ENERGÍA	121 kcal	745 kcal	37 %
PROTEÍNA	6 g	39 g	78 %
H. CARBONO	17 g	103 g	40 %
AZÚCARES	4 g	25 g	28 %
GRASA	3 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	27 %
SODIO	69 mg	429 mg	18 %