

MASS GAINER CASERO

 1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de harina de avena  50 gramos de avena en copos, para el desayuno  50 gramos de harina de maíz
- 1 cucharada sopera colmada de crema de cacahuete (20 g)
- 1 cucharada sopera de miel (18 g)  1 cucharada sopera de leche condensada, entera, con azúcar (18 g)
- 500 gramos de leche, entera, UHT
- 1 Cazo de whey Protein Domyos 21 gr (30 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	128 kcal	788 kcal	39 %
PROTEÍNA	8 g	49 g	98 %
H. CARBONO	12 g	72 g	28 %
AZÚCARES	5 g	30 g	33 %
GRASA	5 g	33 g	47 %
GRASAS SATURADAS	2 g	15 g	75 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	28 %
SODIO	78 mg	483 mg	20 %