

## RECUPERADOR MALTO+FRUCTOSA Y SUERO DE LECHE

 5 horas  
 1 porción

### INGREDIENTES

- 40 gramos de maltodextrina FullGas o de otra marca
- 20 gramos de fructosa
- 1 cazo raso de suplemento de proteína aislada e hidrolizada sabor neutro
- 350 gramos de agua
- 1/2 sobre comercial de sal común o media cucharadita de café

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Añadir en un shaker los 40 gramos de maltodextrina, 20 gramos de fructosa y entre 20 y 30 gramos de proteína de suero de leche [puedes sustituirla por proteína de soja o guisante], una pizca de sal común, junto con la cantidad de agua [esta puede ser mayor o menor], tapar. agitar bien hasta que se disuelvan los ingredientes correctamente y beber. Se puede preparar 2-3 horas antes y mantener a temperatura ambiente hasta consumirlo.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [438 g]	% DDR
ENERGÍA	78 kcal	340 kcal	17 %
PROTEÍNA	5 g	22 g	44 %
H. CARBONO	14 g	61 g	23 %
AZÚCARES	5 g	23 g	26 %
GRASA	0 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	54 mg	238 mg	10 %