

BATIDO CON BEBIDA DE ARROZ CON AVENA, MIEL Y PLÁTANO 1 porción

INGREDIENTES

- 400 gramos de bebida de arroz sin azúcares añadidos
- 2 unidades grandes de plátano, crudo (400 g)
- 1 ración individual de avena en copos, para el desayuno (35 g)
- 1 cucharada sopera de miel (18 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añadir todos los ingredientes en el vaso de la batidora, batir y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (697 g)	% DDR
ENERGÍA	92 kcal	643 kcal	32 %
PROTEÍNA	1 g	9 g	18 %
H. CARBONO	19 g	130 g	50 %
AZÚCARES	9 g	61 g	68 %
GRASA	1 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	9 g	38 %
SODIO	1 mg	8 mg	0 %