

BATIDO RECOVERY DE FRUTAS CON SUERO DE LECHE Y CREATINA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad grande de plátano, crudo [200 g]
- 2 Raciones de fresa [Datos FEN] [300 g]
- 80 gramos de arándano, crudo o 80 gramos de frambuesa, cruda
- 100 gramos de piña, enlatada en su jugo
- 5 gramos de creatina Creapure Oxypro
- 1/2 Cazo de FORTIA Whey Protein Isolated [20 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añadir todos los ingredientes en el vaso de la batidora y batir, puedes conservarlo en el shaker para tomarlo después de tu sesión de entrenamiento.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [627 g]	% DDR
ENERGÍA	62 kcal	389 kcal	19 %
PROTEÍNA	4 g	24 g	49 %
H. CARBONO	11 g	66 g	25 %
AZÚCARES	6 g	40 g	45 %
GRASA	0 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	14 g	56 %
SODIO	5 mg	29 mg	1 %