

BATIDO DE UVA Y PLÁTANO

 1 porción

INGREDIENTES

- 160 gramos de uva verde, cruda
- 1 unidad grande de plátano, crudo (200 g)
- 350 gramos de bebida de avena sin azúcares añadidos
- 5 gramos de menta, fresca

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezcla todos los ingredientes en la licuadora, la menta es opcional.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (637 g)	% DDR
ENERGÍA	65 kcal	416 kcal	21 %
PROTEÍNA	1 g	6 g	12 %
H. CARBONO	13 g	85 g	33 %
AZÚCARES	8 g	49 g	54 %
GRASA	1 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	30 %
SODIO	3 mg	17 mg	1 %