

## 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 %   |