

**BATIDO DE FRUTOS ROJOS Y CREMA DE CACAHUATE** 5 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 3/4 taza de moras [108 g]
- 2 cucharaditas de mantequilla de cacahuete [11 g]
- 1 cucharada de chía [7 g]
- 1/3 tazas de hojuelas de avena [26 g]
- 1 taza de leche [240 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Incorpora todos los ingredientes a la licuadora y mezcla bien
- 2º Sirve el batido en un vaso y disfruta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [392 g]	% DDR
ENERGÍA	90 kcal	353 kcal	18 %
GRASA	4 g	17 g	26 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
COLESTEROL	8 mg	33 mg	11 %
SODIO	44 mg	173 mg	7 %
H. CARBONO	12 g	46 g	15 %
AZÚCARES	2 g	8 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	12 g	49 %
PROTEÍNA	5 g	18 g	—