

**TRUFAS AVENA Y WHEY PROTEIN** 1 porción**INGREDIENTES**

- 15 gramos de whey Protein
- 1 cucharada sopera de coco Rallado (12 g)
- 5 cuch soperas de avena Instantánea
- 1 cuch de queso Untable
- 1 cuch de Nutella o de dulce de leche [REEMPLAZABLE POR EDULCORANTE TIPO STEVIA]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar todos los ingredientes muy bien. Una vez integrados desinfectarse las manos, humedecerlas y armar las bolitas. Terminarlas pasando por Coco rallado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (95 g)	% DDR
ENERGÍA	371 kcal	352 kcal	18 %
GRASA	15 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	9 g	8 g	40 %
COLESTEROL	—	—	—
SODIO	60 mg	57 mg	2 %
H. CARBONO	38 g	36 g	12 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	8 g	7 g	30 %
PROTEÍNA	22 g	21 g	—