



BATIDO DE HIGOS

 5 minutos
 5 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Vaso de bebida de coco y arroz [200 g]  1 porción de bebida de avena [235 g]  1 vaso grande de bebida de soja [225 g]  1 vaso grande de leche, desnatada, UHT [225 g]
- 3 unidades medianas de higo [90 g]
- 1 unidad mediana de plátano [150 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un vaso batidor vierte la bebida y la fruta pelada.
- 2º Triturar bien hasta conseguir la textura deseada. Puedes añadir hielo picado y unas hojas de menta para decorar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [380 g]	% DDR
ENERGÍA	69 kcal	262 kcal	13 %
PROTEÍNA	2 g	9 g	18 %
H. CARBONO	12 g	45 g	17 %
AZÚCARES	4 g	16 g	18 %
GRASA	1 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	26 %
SODIO	14 mg	53 mg	2 %