

**BATIDO PROTEICO DE HIGO** 5 horas  
 5 horas  
 1 porción**INGREDIENTES**

- 2 unidades medianas de higo (60 g)
- 1 vaso de bebida de Almendra (200 g)
- 20 gramos de cacahuete en polvo
- 100 gramos de cotagge
- 50 gramos de leche de coco (enlatada)

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Meter en la batidora la bebida vegetal, la fruta, el cotagge, cacahuete y unas cucharadas de la leche de coco enlatada.
- 2º Batir todo hasta que quede una mezcla homogénea.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [450 g]	% DDR
ENERGÍA	110 kcal	494 kcal	25 %
PROTEÍNA	5 g	24 g	48 %
H. CARBONO	3 g	14 g	5 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	8 g	38 g	54 %
GRASAS SATURADAS	3 g	14 g	69 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	18 %
SODIO	109 mg	492 mg	20 %