

**BATIDO CHOCOLATE Y MIEL ALTO EN PROTEÍNA** 5 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 unidad pequeña de plátano, NO maduro (100 g)
- 1 cucharada de café colmada de cacao soluble, en polvo (4 g)
- 1 taza de leche, semidesnatada, pasteurizada (225 g) o 1 vaso de bebida de Almendra (200 g) o 1 vaso grande de bebida de soja (225 g) o 200 gramos de bebida de avena
- 1 cucharada sopera colmada de crema de cacahuete (20 g)
- 1 cucharada sopera de miel (18 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tritura todos los ingredientes y sirve.
- 2º CONSEJO: Para que te quede más fresquito y con mejor textura, puedes congelar el día anterior, el plátano cortado en trozos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (316 g)	% DDR
ENERGÍA	124 kcal	392 kcal	20 %
PROTEÍNA	4 g	13 g	26 %
H. CARBONO	14 g	45 g	17 %
AZÚCARES	6 g	19 g	22 %
GRASA	5 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
SODIO	54 mg	171 mg	7 %