Mar Delgado
Dietista-Nutricionista

BATIDO CHOCOLATE

5 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad grande de plátano (200 g)
- 1 cucharada de café colmada de cacao puro soluble, en polvo (4 g)
- 1 vaso de bebida de Almendra (200 g) o 200 gramos de bebida de avena o 1 vaso grande de bebida de soja (225 g) o 200 gramos de leche de coco o 1 taza de leche, UHT (225 g)
- 10 gramos de crema de cacahuete
- 1/4 unidad mediana de aguacate (48 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 (375 g)	% DDR
ENERGÍA	114 kcal	426 kcal	21 %
PROTEÍNA	3 g	11 g	22 %
H. CARBONO	11 g	42 g	16 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	6 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	3 g	11 g	55 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	28 %
SODIO	32 mg	122 mg	5 %