



BATIDA DE PROTEÍNAS, JUGO DE CRANBERRIES Y BLUEBERRIES

Excelente fuente de proteínas y fibra, 240 mg de omega-3 por servicio, rica en hierro y vegana

🕒 5 minutos

🕒 5 minutos

🍹 24 onzas

INGREDIENTES

- 1/3 taza de Protein & Fiber Nutritional Booster Bob's Red Mill (41 g)
- 1 taza de jugo de Cranberries (253 g)
- 1 taza de Blueberries Congeladas (155 g)
- 1 yogur CHOBANI de Vainilla (150 g)
- 1 cucharadita de miel (7 g)
- 1/2 taza FIBER ONE Bran Cereal (30 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Licuar todos los ingredientes
- 2º Disfruta!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR 8 ONZAS (212 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 89 kcal | 188 kcal | 9 % |
| GRASA | 1 g | 2 g | 3 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 2 % |
| COLESTEROL | 0 mg | 0 mg | 0 % |
| SODIO | 64 mg | 136 mg | 6 % |
| H. CARBONO | 17 g | 37 g | 12 % |
| AZÚCARES | 10 g | 20 g | — |
| FIBRA ALIMENTARIA | 5 g | 10 g | 41 % |
| PROTEÍNA | 6 g | 12 g | — |