

BATIDO VEGANO

INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de plátano, crudo (100 g)
- 2 cucharadas soperas colmadas de crema de cacahuete (40 g)
- 1 ración individual de fresón, crudo (140 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y trocear la fruta
- 2º Batir junto con la mantequilla de cacahuete

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | % DDR |
|-------------------|-----------|-------|
| ENERGÍA | 124 kcal | 6 % |
| PROTEÍNA | 4 g | 8 % |
| H. CARBONO | 9 g | 3 % |
| AZÚCARES | 7 g | 8 % |
| GRASA | 7 g | 11 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 7 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 9 % |
| SODIO | 46 mg | 2 % |