

**BATIDO POST ENTRENO** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 vaso grande de leche de cabra (225 g) o de almendra
- 50 gramos de polen
- 1 unidad mediana de aguacate, crudo (190 g)
- 75 gramos de nuez, cruda
- 1 cuchara de postre colmada de cacao puro (7 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar todos los ingredientes en el procesador de alimentos. Servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (471 g)	% DDR
ENERGÍA	235 kcal	1108 kcal	55 %
PROTEÍNA	6 g	30 g	61 %
H. CARBONO	5 g	24 g	9 %
AZÚCARES	4 g	19 g	21 %
GRASA	21 g	98 g	139 %
GRASAS SATURADAS	4 g	17 g	84 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	13 g	54 %
SODIO	30 mg	141 mg	6 %