



BATIDO DE FRUTAS

INGREDIENTES

- 1 yogur
- 1 unidad mediana de plátano
- 4 unidades medianas de fresa

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añadimos en una batidora el yogur y las frutas
- 2º Batimos y corregimos la textura con leche
- 3º Batimos y corregimos la textura con leche

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	59 kcal	3 %
PROTEÍNA	2 g	4 %
H. CARBONO	10 g	4 %
AZÚCARES	2 g	2 %
GRASA	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 %
SODIO	34 mg	1 %