

BATIDO PROTEICO SIN PROTEÍNA EN POLVO

2 porciones

INGREDIENTES

- 1 pieza de plátano [160 g]
- 1/2 puñado, mano cerrada de frutos secos [10 g]
- 2 tazas de leche [480 g]
- 1 cucharada sopera colmada de crema de cacahuete [20 g]
- 1 cucharadita de canela [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Colocar todos los ingredientes en una licuadora. Licuar hasta obtener una mezcla suave y homogénea. Ajustar la consistencia agregando más líquido si es necesario. Consumir inmediatamente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [310 g]	% DDR
ENERGÍA	93 kcal	289 kcal	14 %
GRASA	5 g	16 g	24 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
COLESTEROL	10 mg	33 mg	11 %
SODIO	59 mg	183 mg	8 %
H. CARBONO	9 g	27 g	9 %
AZÚCARES	2 g	7 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
PROTEÍNA	4 g	11 g	—