



BATIDO PROTÉICO DE CAFÉ Y PROTEÍNA

Batido proteico con cafe

 15 minutos
 5 minutos
 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de café rasas de café, en polvo, soluble (6 g)
- 3 Cucharadas de avena en hojuelas (33 g)
- 1 Unidad mediana de banana (120 g)
- 500 gramos de leche descremada protein - La Serenisima
- 2 Porciones de whey Protein Start Nutrition (60 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Licuar todos los ingredientes.
- 2º Opcional: hielo C/N.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (360 g)	% DDR
ENERGÍA	100 kcal	358 kcal	18 %
GRASA	1 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	17 mg	63 mg	3 %
H. CARBONO	11 g	40 g	13 %
AZÚCARES	2 g	7 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
PROTEÍNA	11 g	41 g	—