

# BATIDO DE FRUTAS Y GERMEN DE TRIGO 2 porciones

## INGREDIENTES

- 1 taza de fresas congeladas sin azúcar [222 g]
- 1 taza de jugo de naranja natural [240 g]
- 1 cucharada de bebida de soja en polvo
- 2 cucharadas soperas de germen de trigo, tostado [28 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Colocar todos los ingredientes en la licuadora hasta lograr una mezcla homogénea.
- 2º Rinde para 2 porciones!

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [255 g]	% DDR
ENERGÍA	93 kcal	236 kcal	12 %
GRASA	3 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	0 mg	1 mg	0 %
H. CARBONO	14 g	36 g	12 %
AZÚCARES	7 g	17 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	19 %
PROTEÍNA	3 g	9 g	-