

DESAYUNO ENERGÉTICO DE BEBIDA DE SOJA, AVENA, CREMA DE CACAHUETE, CHÍA, NUEZ Y CANELA.

 1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de bebida de soja
- 1 Unidad individual de chía [15 g]
- 10 gramos de crema de cacahuete
- 10 gramos de nuez, cruda
- 1 ración individual de avena en copos, para el desayuno [35 g]
- 1 cucharada de postre de canela, en polvo [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar todo en un bol y dejar reposar unos 15 minutos para que la chía se humedezca y forme una gelatina.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [273 g]	% DDR
ENERGÍA	162 kcal	441 kcal	22 %
PROTEÍNA	7 g	19 g	38 %
H. CARBONO	13 g	36 g	14 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	8 g	23 g	32 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	9 g	35 %
SODIO	15 mg	40 mg	2 %