

BATIDO DE BEBIDA DE AVENA CON MANGO, NUEZ Y CANELA

 1 porción

Batido refrescante alto en proteína e hidratos de carbono.

INGREDIENTES

- 220 gramos de bebida de avena
- 100 gramos de mango, crudo
- 15 gramos de nuez
- 1 cucharada de postre de canela, en polvo [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º batir todos los ingredientes

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [338 g]	% DDR
ENERGÍA	122 kcal	410 kcal	21 %
PROTEÍNA	4 g	14 g	28 %
H. CARBONO	14 g	47 g	18 %
AZÚCARES	6 g	22 g	24 %
GRASA	6 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	32 %
SODIO	26 mg	88 mg	4 %