

BATIDO DE BEBIDA DE SOJA, PLÁTANO, CACAO PURO Y AVELLANA.

 1 porción

Batido de chocolate saludable

INGREDIENTES

- 1 vaso grande de bebida de soja [225 g]
- 1 unidad grande de plátano [200 g]
- 2 cucharadas de postre colmadas de cacao soluble, en polvo [14 g]
- 1 puñado, mano cerrada sin cáscara de avellana [20 g]
- 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 [372 g]	% DDR
ENERGÍA	92 kcal	342 kcal	17 %
PROTEÍNA	3 g	11 g	21 %
H. CARBONO	14 g	51 g	20 %
AZÚCARES	3 g	10 g	11 %
GRASA	3 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	37 %
SODIO	6 mg	21 mg	1 %