

BATIDO DE PLÁTANO, LECHE, ANACARDOS, DÁTILES Y ESPINACAS

 1 porción

Batido recovery

INGREDIENTES

- 1 taza de leche, semidesnatada, pasteurizada [225 g]
- 1 puñado de espinaca, cruda [50 g]
- 20 gramos de anacardo, crudo
- 1 unidad grande de plátano maduro [200 g]
- 3 unidades medianas de dátil [33 g]
- 1 pizca de canela, en polvo [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Hacer un batido con todos los ingredientes. Si queda muy espeso, añadir un poco de agua o más leche.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [440 g]	% DDR
ENERGÍA	100 kcal	439 kcal	22 %
PROTEÍNA	3 g	14 g	28 %
H. CARBONO	15 g	66 g	25 %
AZÚCARES	2 g	11 g	12 %
GRASA	3 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	37 %
SODIO	33 mg	145 mg	6 %