

BATIDO PROTEICO ENERGÉTICO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción de proteína (30 g)
- 2 cucharadas soperas de avena en copos, para el desayuno (26 g)
- 15 gramos de anacardo, crudo
- 1 puñado de espinaca, cruda
- 1 botella individual de agua, sin gas, embotellada (330 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Batir todos los ingredientes formando una bebida.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (421 g)	% DDR
ENERGÍA	73 kcal	307 kcal	15 %
PROTEÍNA	8 g	32 g	64 %
H. CARBONO	5 g	21 g	8 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	2 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	6 mg	23 mg	1 %