

BATIDO PRE-ENTRENO

Batido a base de avena, crema de cacahuete, proteína en polvo y espinacas que nos aportará energía para nuestro entreno de fuerza o de resistencia. Se puede poner opcionalmente creatina.

 1 porción

INGREDIENTES

- 4 cucharadas soperas de avena en copos, para el desayuno [52 g]
- 1 cucharada de postre de canela, en polvo [3 g]
- 1 porción de proteína en polvo [30 g]
- 20 gramos de nuez
- 15 gramos de crema de cacahuete
- media taza de bebida de soja
- media taza de agua
- 15 gramos de espinaca, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Batir todos los ingredientes. Opcional, poner 3g de creatina.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [348 g]	% DDR
ENERGÍA	171 kcal	596 kcal	30 %
PROTEÍNA	13 g	44 g	87 %
H. CARBONO	12 g	42 g	16 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	7 g	26 g	37 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	11 g	42 %
SODIO	20 mg	68 mg	3 %