



BOL DE QUESO FRESCO BATIDO CON FRUTAS Y AVENA

 10 minutos

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 140 gramos de queso fresco batido desnatado (QFB) o yogur desnatado enriquecido con proteínas sin sabor (YEP)
- 1 unidad mediana de plátano, maduro (150 g)
- 3 cucharadas soperas de avena, cruda (39 g)
- 1 unidad mediana de manzana (180 g)
- canela

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una batidora echamos el queso fresco batido desnatado con el plátano y la avena, durante un par de minutos hasta ver que se ha mezclado bien. Una vez bien batido, en un bol, se vierte todo el contenido y le colocamos la fruta. Espolvoreamos la canela.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (405 g)	% DDR
ENERGÍA	94 kcal	379 kcal	19 %
PROTEÍNA	5 g	19 g	38 %
H. CARBONO	17 g	67 g	26 %
AZÚCARES	5 g	21 g	23 %
GRASA	1 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	38 %
SODIO	15 mg	61 mg	3 %