

BATIDO DE REMOLACHA, AVENA Y PLÁTANO

Este batido se debe tomar 1h30-2h antes de entrenar. Aporta extra de energía para rendir en los entrenos intensos.

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de avena en copos, para el desayuno (35 g)
- 1 remolacha cocida
- 1 puñado de espinaca, cruda
- 20 gramos de anacardo, crudo
- 1 unidad mediana de plátano (150 g)
- 1 vaso pequeño de bebida de soja (113 g)
- 3 gramos de suplemento de creatina monohidrato en polvo
- 1/2 vaso de agua para aclarar

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Batir todos los ingredientes. Poner la cantidad de agua al gusto según si prefieres el batido más espeso o más claro.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (500 g)	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	423 kcal	21 %
PROTEÍNA	3 g	16 g	32 %
H. CARBONO	11 g	57 g	22 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	3 g	14 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	12 g	47 %
SODIO	33 mg	165 mg	7 %