



BUDIN FIT

INGREDIENTES

- 30 gramos de avena integral
- 30 gramos de leche descremada
- 100 gramos de huevo batido o revuelto cocido
- 20 gramos de prolac chocolate

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Batir el huevo e incorporar todos los ingredientes. Llevar al microondas. Espolvorear por arriba con proteína de vainilla. Colocar arandanos o cerezas para decorar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	178 kcal	9 %
GRASA	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	—	—
COLESTEROL	196 mg	65 %
SODIO	165 mg	7 %
H. CARBONO	14 g	5 %
AZÚCARES	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	12 %
PROTEÍNA	18 g	—