Bárbara DAngelis
Nutricionista · MN8344

CREMA CHANTILLY FIT

1 porción

INGREDIENTES

- 20 gramos de proteina en polvo sabor vainilla
- 15 gramos de leche descremada
- 30 gramos de queso descremado, untable

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar los ingredientes en una taza y batir con el tenedor hasta formar una crema.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (65 g)	% DDR
ENERGÍA	162 kcal	105 kcal	5 %
GRASA	0 g	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	–	–	–
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	61 mg	40 mg	2 %
H. CARBONO	32 g	21 g	7 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	–	–	–
PROTEÍNA	7 g	5 g	–