



BATIDO DE BANANA

 1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de banana
- 1 unidad comercial de yogur
- 50 gramos de leche descremada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar todo en la licuadora.
- 2º Meter en la nevera y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [225 g]	% DDR
ENERGÍA	51 kcal	114 kcal	6 %
GRASA	0 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	1 mg	2 mg	1 %
SODIO	50 mg	111 mg	5 %
H. CARBONO	8 g	19 g	6 %
AZÚCARES	8 g	17 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	—