



LICUADO DE CHOCOLATE Y COCO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 scoop de proteína vegana [31 g] + leche vegetal coco o almendras, linaza
- 2 cucharadas de cocoa sin azúcar [20 g]
- 2 porciones de coco deshidratado [12 g]
- 2 cucharadas de chía [14 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar todo en la licuadora y endulzar al gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [76 g]	% DDR
ENERGÍA	377 kcal	286 kcal	14 %
GRASA	17 g	13 g	20 %
GRASAS SATURADAS	10 g	7 g	36 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	14 mg	11 mg	0 %
H. CARBONO	19 g	15 g	5 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	38 g	29 g	—