

**BATIDO DE LECHE SOJA CON FRESAS** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 vaso de leche soja calcio (Mercadona) [250 g]
- 2 piezas med de fresa entera [24 g]
- 1/2 unidad grande de plátano, crudo [100 g]
- 1 Porcion de queso fresco batido desnatado (mercadona) [120 g]
- 1 cucharada sopera de canela, en polvo [8 g]

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

1º Batir todo junto y añadir si se quiere un poco de canela

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [463 g]	% DDR
ENERGÍA	56 kcal	260 kcal	13 %
PROTEÍNA	4 g	19 g	38 %
H. CARBONO	7 g	32 g	12 %
AZÚCARES	4 g	19 g	21 %
GRASA	1 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	29 %
SODIO	33 mg	153 mg	6 %