



BATIDO PROTEICO

Batido proteico FOTO DE: chandlervid85

 10 minutos 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de plátano, crudo [150 g]
- 1 vaso grande de bebida de soja [225 g]
- 1 Porcion de queso fresco batido desnatado [mercadona] [120 g]
- 2 cucharadas soperas de avena en copos, para el desayuno [26 g]
- 2 unidades pequeñas de fresa [30 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar todo en la batidora y listo !!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [491 g]	% DDR
ENERGÍA	75 kcal	367 kcal	18 %
PROTEÍNA	4 g	22 g	44 %
H. CARBONO	11 g	53 g	21 %
AZÚCARES	3 g	16 g	18 %
GRASA	1 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	33 %
SODIO	2 mg	9 mg	0 %