Cristina Romero
Técnico Superior en Dietética

BATIDO RECOVERY

Batido recuperador rico en carbohidratos simples, complejos y proteína.

5 minutos
5 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 2 Cucharadas soperas o 35g de copos de avena
- 1 cucharada sopera de crema de arroz (20g)
- Un puñado de Frutos rojos al gusto
- Scoop de proteína
- 1 Vaso de leche / bebida vegetal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Añadir todos los ingredientes en la licuadora y triturar. Se puede añadir algún edulcorante de tipo stevia, eritritol o una cucharadita de miel.

2º Si no quieres ningún tipo de bebida vegetal agua.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (321 g)	% DDR
ENERGÍA	145 kcal	466 kcal	23 %
PROTEÍNA	11 g	36 g	71 %
H. CARBONO	15 g	50 g	19 %
AZÚCARES	4 g	12 g	14 %
GRASA	4 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	14 %
SODIO	106 mg	341 mg	14 %