



BATIDO DE FRESAS CON BEBIDA DE SOJA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 vaso grande de bebida de soja (225 g) o 1 taza de leche, semidesnatada, UHT (225 g)
- Fresas

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Batir los ingredientes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (436 g)	% DDR
ENERGÍA	43 kcal	187 kcal	9 %
PROTEÍNA	2 g	9 g	18 %
H. CARBONO	6 g	26 g	10 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	1 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	24 %
SODIO	14 mg	59 mg	2 %