



BOL DE QUESO FRESCO BATIDO CON FRUTAS Y AVENA

Se trata de preparar primero la base del bol, un batido de queso fresco batido con fruta, para luego añadirle otra pieza de fruta y frutos secos.

 10 minutos

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 120 gramos de queso fresco batido desnatado (QFB) o yogur desnatado enriquecido con proteínas sin sabor (YEP)
- 1 unidad mediana de plátano, crudo [150 g]
- 4 cucharadas soperas de avena, cruda [52 g]
- 1 puñado, mano cerrada de frambuesa, cruda [20 g] o 80 gramos de manzana o la mitad de una manzana mediana o 1 unidad pequeña de kiwi, crudo [70 g] cortada a trocitos

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una batidora echamos el queso fresco batido desnatado con el plátano
- 2º En una batidora echamos el queso fresco batido desnatado con el plátano
- 3º En una batidora echamos el queso fresco batido desnatado con el plátano, la avena y una cucharada pequeña de azúcar [2 gr] durante un par de minutos hasta ver que se ha mezclado bien. Una vez bien licuado, en un bol, se vierte todo el contenido y le colocamos la manzana/kiwi/frambuesas, los anarcados y la miel o cacao puro. *Si utilizamos los cereales no lo batimos sino que se lo echamos junto los frutos secos y la fruta.
- 4º Mezclamos de nuevo todo los ingredientes y listo

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [316 g]	% DDR
ENERGÍA	120 kcal	379 kcal	19 %
PROTEÍNA	6 g	20 g	39 %
H. CARBONO	20 g	63 g	24 %
AZÚCARES	8 g	25 g	28 %
GRASA	1 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	9 g	37 %
SODIO	17 mg	53 mg	2 %