



### BATIDO PROTEICO

Batido práctico alto en calorías y rico en carbohidratos. Especial como pre o post entrenamiento.

 5 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 Scoop de proteína (30 g)
- 1 taza de leche, semidesnatada, pasteurizada (225 g)
- 40 gramos de avena, cruda
- 1 unidad grande de plátano (200 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Bate todos los ingredientes en la licuadora
- 2º TIPS: - Añade unos hielos o congela el plátano con antelación para que quede más fresco. - Puedes tener plátano congelado y solo tomar la porción que toca cuando te vayas a hacer el batido. - Añade canela en polvo al gusto para que quede más deli.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [417 g]	% DDR
ENERGÍA	117 kcal	489 kcal	24 %
PROTEÍNA	9 g	36 g	72 %
H. CARBONO	15 g	64 g	25 %
AZÚCARES	2 g	10 g	11 %
GRASA	2 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	34 %
SODIO	25 mg	106 mg	4 %