



MATCHA CON LECHE DE ALMENDRAS

 5 horas
 1.1 Porción individual

INGREDIENTES

- 2 gramos de matcha
- 1 vaso de bebida de almendras sin azúcar [250 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir agua e infusionar una pequeña cucharada de té matcha
- 2º Batir con fuerza hasta homogenizar y añadir leche de soja
- 3º Volver a batir y listo para tomar
- 4º Se puede añadir hielo o tomar caliente

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN INDIVIDUAL (230 g)	% DDR
ENERGÍA	15 kcal	36 kcal	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	3 %
H. CARBONO	0 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	1 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	6 %
SODIO	144 mg	330 mg	14 %