



BOWL DE BATIDO DE QUESO FRESCO 0% CON AVENA Y FRUTOS SECOS -

Se trata de preparar primero la base del bowl, un batido de queso fresco con canela o un poco de cacao espolvoreado, para luego añadirle frutos secos.

 5 minutos

 5 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 3 unidades sin cáscara de nuez [15 g]
- 100 gramos de queso fresco, vaca, 0% MG/ES, natural
- 50 gramos de avena en copos, para el desayuno

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una batidora echamos el queso fresco 0% o yogur descremado con la plátano y batimos hasta que se hayan integrado bien los ingredientes.
- 2º Una vez bien licuado, en un bowl, se vierte todo el contenido y le colocamos el cacao amargo/canela [opcional] y los frutos secos.
- 3º Mezclamos de nuevo todo los ingredientes y listo

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [165 g]	% DDR
ENERGÍA	194 kcal	320 kcal	16 %
PROTEÍNA	10 g	17 g	34 %
H. CARBONO	20 g	33 g	13 %
AZÚCARES	2 g	4 g	4 %
GRASA	8 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	6 g	23 %
SODIO	21 mg	35 mg	1 %