

CREMA PROTEICA UOVA E AVOCADO DI SARA

INGREDIENTI

- 100 grammi di avocado, fresco
- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- 100 grammi di fiocchi di latte proteici (media di prodotti)
- 1 cucchiaino da tè di olio di oliva extravergine (5 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In un frullatore unire avocado, uovo, fiocchi di latte, un pizzico di sale, e olio evo.
- 2° Frullare finché il composto non risulti omogeneo.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	% AR
ENERGIA	125 kcal	6 %
PROTEINE	8 g	16 %
CARBOIDRATI	1 g	1 %
ZUCCHERI	1 g	2 %
LIPIDI	10 g	14 %
GRASSI SATURI	2 g	11 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	5 %
SODIO	30 mg	1 %