

**BATIDO PRE-ENTRENO (CREMA DE ARROZ, FRUTA Y LECHE)** 1 porción**INGREDIENTES**

- 20-30 gramos de crema de arroz
- Pieza de fruta
- 150ml de leche semidesnatada o bebida vegetal

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

1º Mezclar y tomar

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN (163 g)	% DDR
ENERGÍA	109 kcal	177 kcal	9 %
PROTEÍNA	4 g	6 g	12 %
H. CARBONO	20 g	33 g	13 %
AZÚCARES	7 g	12 g	13 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
SODIO	32 mg	52 mg	2 %