

**BATIDO POST-ENTRENO (LECHE, FRUTA Y PROTEINAS)** 1 porción**INGREDIENTES**

- Pieza de fruta
- 1 scoop de proteínas
- Vaso de leche semidesnatada o bebida vegetal (250-300ml)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar y tomar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (350 g)	% DDR
ENERGÍA	75 kcal	263 kcal	13 %
PROTEÍNA	9 g	31 g	63 %
H. CARBONO	5 g	18 g	7 %
AZÚCARES	5 g	17 g	19 %
GRASA	2 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	2 %
SODIO	74 mg	258 mg	11 %