

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

- 1 vaso grande de leche, entera, UHT (225 g) / 125gr de yogur de proteínas
- Pieza de fruta
- 1 scoop de proteínas

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

1º Mezclar y tomar

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN (275 g)	% DDR
ENERGÍA	98 kcal	268 kcal	13 %
PROTEÍNA	10 g	29 g	57 %
H. CARBONO	5 g	14 g	6 %
AZÚCARES	5 g	14 g	15 %
GRASA	4 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	32 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	2 %
SODIO	81 mg	222 mg	9 %