



SMOOTHIE PROTEICO

Recetas nutritivas para tu salud...

 5 minutos

 5 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 taza de leche [240 g]
- 1/2 pieza de plátano [80 g]
- 6 cucharaditas de mantequilla de cacahuete [33 g]
- 1/4 taza de avena en hojuelas [10 g]
- 1 cucharadita de canela [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Licúa todo y disfruta.
- 2º Decora con un poco de canela en polvo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [339 g]	% DDR
ENERGÍA	126 kcal	427 kcal	21 %
GRASA	7 g	25 g	38 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
COLESTEROL	10 mg	33 mg	11 %
SODIO	81 mg	275 mg	11 %
H. CARBONO	11 g	39 g	13 %
AZÚCARES	2 g	7 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
PROTEÍNA	5 g	18 g	—