

**BATIDO DE AVENA CON PLÁTANO Y CREMA DE CACAHUETE** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 cucharada sopera colmada de crema de cacahuete [20 g]
- 1 unidad grande de plátano, crudo [200 g]
- 1 taza de leche, semidesnatada, UHT [225 g]
- 20 gramos de copos de avena

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Echa la leche, las hojuelas o copos de avena, los plátanos cortados, la canela y crema de cacahuete en el vaso de tu batidora y mezcla bien. A continuación, sírvetelo en un vaso.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [387 g]	% DDR
ENERGÍA	108 kcal	416 kcal	21 %
PROTEÍNA	4 g	17 g	34 %
H. CARBONO	13 g	50 g	19 %
AZÚCARES	8 g	33 g	36 %
GRASA	4 g	16 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
SODIO	43 mg	167 mg	7 %