



CREMA DE PLÁTANO Y ARÁNDANOS

 1 porción**INGREDIENTES**

- 2 plátanos
- Arándanos (3 o 4 puñados)
- Opcional: leche o bebida de soja

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Quitar la piel a 2 plátanos (maduros), trocear y meterlos junto a los arándanos en un recipiente (o en papel de film) al congelador.
- 2º Una vez estén congelados, sacar y batir todo en una batidora potente.
- 3º Opcional: podemos echar un chorrito de bebida vegetal hasta que tenga la textura que más nos guste, y también echar una cucharada de cacao en polvo desgrasado o chocolate >70% cacao

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [342 g]	% DDR
ENERGÍA	52 kcal	179 kcal	9 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	8 %
H. CARBONO	9 g	32 g	12 %
AZÚCARES	8 g	28 g	31 %
GRASA	0 g	2 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	23 %
SODIO	27 mg	93 mg	4 %