Marisa E Santiago
Nutricionista · 1610

BATIDA DE PROTEÍNAS, JUGO DE CRANBERRIES Y BLUEBERRIES

Excelente fuente de proteínas y fibra, 240 mg de omega-3 por servicio, rica en hierro y vegana

5 minutos
5 minutos
24 onzas

INGREDIENTES

- ⅓ taza de Protein & Fiber Nutritional Booster Bob's Red Mill (41 g)
- 1 taza de jugo de Cranberries (253 g)
- 1 taza de Blueberries Congeladas (155 g)
- 1 yogur CHOBANI de Vainilla (150 g)
- 1 cucharadita de miel (7 g)
- ½ taza FIBER ONE Bran Cereal (30 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Licuar todos los ingredientes
2º Disfruta!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 8 ONZAS (212 g)	% DDR
ENERGÍA	89 kcal	188 kcal	9 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	64 mg	136 mg	6 %
H. CARBONO	17 g	37 g	12 %
AZÚCARES	10 g	20 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	10 g	41 %
PROTEÍNA	6 g	12 g	–