

## BATIDO VEGANO

### INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de plátano, crudo (100 g)
- 2 cucharadas soperas colmadas de crema de cacahuete (40 g)
- 1 ración individual de fresón, crudo (140 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y trocear la fruta
- 2º Batir junto con la mantequilla de cacahuete

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | % DDR |
|-------------------|-----------|-------|
| ENERGÍA           | 124 kcal  | 6 %   |
| PROTEÍNA          | 4 g       | 8 %   |
| H. CARBONO        | 9 g       | 3 %   |
| AZÚCARES          | 7 g       | 8 %   |
| GRASA             | 7 g       | 11 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 7 %   |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g       | 9 %   |
| SODIO             | 46 mg     | 2 %   |