

BATIDOS PARA DESAYUNAR O CENAR

BAJOS EN CALORÍAS

1.

BATIDO DE PROTEÍNA CON MANTEQUILLA DE CACAHUATES

- 1 taza de fresas o frambuesas congeladas.
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuates.
- 1 cucharita de extracto de vainilla.
- 2 cucharadas de avena.
- 1 taza de leche de almendras
(También puedes usar cualquier otra leche vegetal).
- 1 scoop de proteína el sabor que prefieras, proteína limpia

TABLA NUTRICIONAL:

- 228 calorías.
- 75 g de grasa.
- 13 de grasa saturada.
- 23 g de carbohidratos.
- 6 g de fibra.
- 20 gramos de proteína.

