

SMOOTHIE PROTEICO

1 Porciones | Nivel Fácil | 5 min

Ingredientes

- ◆ 250g queso fresco batido 0%
- ◆ 1 CS leche desnatada en polvo
- ◆ 100g arándanos congelados
- ◆ Edulcorante al gusto

Consejos Well

Una alternativa de postentreno perfecta con 25g de proteína o un snack estupendo para media tarde bajo en kcal.

Puedes cambiar los arándanos por mango o fresas congeladas.

Info. Nutricional

Tamaño de la Porción 1

	Por porción
Energía	849 kJ 203 kcal
Grasa	0,34g
Grasa Saturada	0,3g
Carbohidratos	24,99g
Azúcar	23,99g
Fibra	2,4g
Proteína	24,22g
Sodio	135mg



Paso a paso

1. Vierte el queso fresco batido, la leche desnatada en polvo y los arándanos congelados en la batidora y tritura muy bien hasta integrar todos los ingredientes.
2. Añade edulcorante al gusto si lo quieres más dulce y mezcla de nuevo.
3. Listo el smoothie proteico para devorar!