

# HELADO DE FRUTOS ROJOS

26,4 g de proteínas

## Ingredientes:

- 50 g de mezcla de frutos rojos congelados
- 50 g de leche desnatada
- 50 g de queso fresco batido desnatado
- 2 cazos de **BariPROTEIN**



## Modo de preparación:

1. Introducimos todos los ingredientes en una batidora y batimos hasta conseguir una mezcla homogénea
2. En este caso, al estar los frutos rojos congelados no haría falta introducirlo en el congelador, pero en caso de querer consumirlo más tarde, podemos introducirlo en un recipiente y congelarlo

## Información nutricional

Energía	62,5 kcal + 80 kcal de BariPROTEIN = 142,5 kcal
Proteínas	6,4 g + 20 g BariPROTEIN = 26,4 g
Lípidos	0,25 g
Glúcidos	8,65 g