

SMOOTHIE DE NARANJA, MANZANA VERDE Y ZANAHORIA

24 g de proteínas

Ingredientes:

- 1 naranja
- 1 manzana verde
- 1 limón
- 1 zanahoria
- Hielo
- 2 cazos de **BariPROTEIN**



Modo de preparación:

1. Pelamos la naranja, la manzana y la zanahoria. Lo cortamos todo en trozos
2. Exprimimos el limón
3. Incorporamos todo en la licuadora o batidora con **BariPROTEIN** y hielo
4. Batimos todo hasta que quede una mezcla homogénea

Información nutricional

Energía	212,5 kcal + 80 kcal BariPROTEIN = 292,5 kcal
Proteínas	4 g + 20 g BariPROTEIN = 24 g
Lípidos	1,3 g
Glúcidos	42,1 g