

SMOOTHIE DE CAQUI, ZANAHORIA Y PLÁTANO

22,22 g de proteínas

Ingredientes:

- 1 zanahoria
- 1 plátano
- ½ caqui
- Hielo
- 2 cazos de **BariPROTEIN**



Modo de preparación:

1. Pelamos y troceamos las frutas y la zanahoria
2. En una licuadora o batidora añadimos la fruta, **BariPROTEIN** y el hielo
3. Batimos todo hasta que quede una mezcla homogénea

Información nutricional

Energía	159,55 kcal + 80 kcal de BariPROTEIN = 239,55 kcal
Proteínas	2,23 g + 20 g BariPROTEIN = 22,22 g
Lípidos	0,6 g
Glúcidos	35,15 g

