



BATIDO DE PLATANO Y YOGUR



ELABORACIÓN

Pelamos los plátanos y los introducimos en el túrmix junto con los yogures naturales y el azúcar.

Batimos todo bien y lo servimos en una copa de cocktail.

Información nutricional por persona

97,70 kcal Energía
2,88 g Proteínas
19,40 g Hids. de carbono
1,72 g Fibra dietética
0,34 g Grasa total
0,50 mg Colesterol
29,20 mg Sodio

INGREDIENTES

Plátano 400 g

Yogur natural 2 unidades

Azúcar 10 g

ALÉRGENOS

Celiaco



Carne



Altramuz



Soja



Setas



Alcohol



Cacahuete



Frutos con cascara



Sulfitos



Huevo



Lácteos



Crustáceos



Moluscos



Pescado



Diabético



Apio



Mostaza



Granos de sésamo

