



## 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

