



Desayuno Batido proteico de moras

Tiempo de preparación: 10 minutos

Porciones: 2

Tamaño por porción: 400 ml

Ingredientes:

- ½ taza de espinacas verdes crudas
- ½ cucharada de canela molida
- ½ taza de moras azules frescas
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 taza de leche de coco (sin endulzantes)
- 1 taza de té verde frío
- 2 cucharadas de linaza o chía
- 2 cucharadas de stevia* (opcional)
- 2/3 taza de proteína de suero de leche natural o de vainilla*
- 8 cubos de hielo

Equipo de producción: Licuadora

Preparación:

Licuar todos los ingredientes por 30 segundos o hasta que estén completamente mezclados y servir

Una porción de 2 ½ tazas contiene:

- 261 Calorías
- 20 g de Proteína
- 18 g de Carbohidratos
- 14 g Grasas totales
- 9 g de Grasas saturadas
- 115 mg de Sodio
- 0 mg Colesterol
- 6 g de Fibra



VALOR NUTRIMENTAL

Alimento	Aporte de Vitaminas Por Cada 100 G	Aporte de Minerales Por Cada 100 G
Espinacas	<ul style="list-style-type: none"> • 307 ug de vitamina K • 40 ug de vitamina C • 6.90 ug de vitamina B7 • 1.40 ug de vitamina E • 1.38 ug de vitamina B3 	<ul style="list-style-type: none"> • 554 mg de potasio • 117 mg de calcio • 60 mg de magnesio • 46 mg de fósforo • 2.70 mg de hierro
Leche de coco	<ul style="list-style-type: none"> • 3 ug de Vitamina B1 • 1.5 ug de Vitamina B5 • 1.1 ug de Vitamina C • 1 ug de Vitamina E 	<ul style="list-style-type: none"> • 220 mg de Potasio • 96 mg de Fósforo • 46 mg de Magnesio • 18 mg de Calcio • 3.3 mg de Hierro
Linaza	<ul style="list-style-type: none"> • 8.1 ug de Vitamina A • 4.3 ug de Vitamina B • 1.2 ug de Vitamina B2 	<ul style="list-style-type: none"> • 700 mg de Potasio • 250 mg de Calcio • 180 mg de Magnesio • 8 mg de Zinc
Moras	<ul style="list-style-type: none"> • 45 ug de vitamina A • 34 ug de vitamina B9 • 17 ug de vitamina C • 10 ug de vitamina K 	<ul style="list-style-type: none"> • 190 mg de Potasio • 44 mg de Calcio • 30 mg de magnesio • 30 mg de fósforo
Té verde	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamina C • Vitamina A • Vitamina D 	<ul style="list-style-type: none"> • 9 mg de potasio • 1 mg magnesio • 0.34 mg de hierro
Aceite de coco	<ul style="list-style-type: none"> • 0.50 ug de vitamina K • 0.11 ug de vitamina E 	<ul style="list-style-type: none"> • 0.04 mg. de hierro.
Canela	<ul style="list-style-type: none"> • 31.20 ug. de vitamina K • 29 ug. de vitamina B9 • 28.50 ug. de vitamina C • 28 ug. de vitamina A 	<ul style="list-style-type: none"> • 500 mg de potasio • 61 mg de fósforo • 56 mg de magnesio • 1.97 mg de zinc

