Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



BEBIDAS · VEGETARIANO

Batido de pepino, plátano y kéfir

1 ración 450 kcal

Ingredientes

- **1** pepino
- **1** plátano maduro que tenía congelado
- **250ml** aprox de kéfir
- **10g** pipas de girasol
- **15g** semillas de chía hidratadas
- Jugo de limón

POR RACIÓN

Proteínas	17 g
Grasas	19 g
Hidratos	62 g
Fibra	12 g

Elaboración

1. Bate que bate

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion