Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



BEBIDAS · VEGANO

Frapuccino proteico

1 ración 219 kcal

Ingredientes

- **30g** proteína iso dark choco de Belevels
- **15g** Eko (sin cafeína) o café soluble
- **50ml** agua
- **150ml** bebida vegetal sin azúcar añadido o leche
- Hielos

POR RACIÓN

Proteínas	**28 g**
Grasas	**3,4 g**
Hidratos	**18 g**
Fibra	**3,1 g**

Elaboración

1. Pasar directamente a una buena picadora o procesadora de alimentos

RECOMENDACIONES

Ideal para después del entrenamiento matutino o como snack saludable y refrescante.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

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