Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



BEBIDAS · VEGETARIANO

Batido hipercalórico para ganar masa muscular

1 ración 664 kcal

Ingredientes

- 1 plátano
- 1 scoop de proteína
- 3 cucharadas de harina de avena
- 1 cucharada de crema de cacahuete
- 1 cucharada de miel
- 300ml de leche entera

POR RACIÓN

Proteínas	43 g
Grasas	22 g
Hidratos	80 g
Fibra	6,7 g

Elaboración

1. Batir los ingredientes

RECOMENDACIONES

Opcionalmente, añadir dátiles en lugar de miel. Usar miel solo si es post entrenamiento. Macronutrientes: 800 calorías (si se usa leche entera), 102g de hidratos, 46g de proteína y 23g de grasas.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo
cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition