

EN CASA Y EN FORMA

Come rico y saludable
con la siguiente colación



SECTEI | INDEPORTE |  COVID-19

BATIDO DE PLÁTANO O FRESA



SECTEI | INDEPORTE |  COVID-19

INGREDIENTES (4 pzas)

- 1 litro de leche de su preferencia
- 2 plátanos tabasco o 14 fresas
- 20 gramos de coco rallado
- 30 gramos de nuez
- 1 taza de amaranto
- 10 gramos de canela en polvo
- 10 gramos de hierba buena.



PREPARACIÓN

- 1. Agregar todos los ingredientes a la licuadora y licuar hasta que se integren perfectamente.**
- 2. Vaciar el batido a una copa y agregar unas hojas de hierba buena.**



VALOR NUTRIMENTAL

	Carbohidratos	Proteína	Grasas	kcal
250 ml de leche	11.2 g	8 g	8 g	148.4 kcal
1/2 pza de plátano	11 g	0.6 g	0.2 g	48 kcal
5 g de coco rayado	21.5 g	0.15 g	1.55 g	22.9 kcal
7.5 g de nuez	0.8 g	0.6 g	4.6 g	47.3 kcal
1/4 de amaranto	8 g	2.2 g	1.3 g	52.5 kcal
Total	33.1 g	11.55 g	15.65 g	319.1 kcal



SECTEI

INDEPORTE



COVID-19

RECETAS ELABORADAS POR

Chef Juan José Pimentel Vázquez
Lic. en Gastronomía por el
Instituto Culinario de México
Miembro de la Selección Mexicana
de Artes Culinarios

BALANCE NUTRICIONAL ELABORADO POR:

Selma Ramírez Martínez
Lic. en Nutrición por la
Benemérita Universidad
Autónoma de Puebla
Certificada en
Nutrición Deportiva



SECTEI | INDEPORTE |  COVID-19