



BATIDO DE AVENA, HIGOS, BEBIDA DE SOJA Y LIMÓN

INGREDIENTES PARA 1 COMENSALES

- 20 g de avena
- 60 ml de agua
- 30 g de higos pelados y limpios
- 240 ml de bebida de soja
- 20 ml de zumo de limón

LA PREPARACIÓN

- Coloca la avena en un cuenco, añade el agua hirviendo y déjala en remojo durante 10 minutos.
- Mientras tanto, quítale las semillas a los higos y apártalos. Corta los higos y ponlos en la licuadora.
- Vierte ahí la bebida de soja y el zumo de limón; a continuación, pon la avena y el agua en el que ha estado.
- Licua todo bien hasta que quede suave y cremoso; viértelo en un vaso y sírvelo con una cucharita.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 29.1 g	Grasas 1.6 g
Kcal 223	Proteínas 10.6 g