

# Licuada PWP de vainilla

## Ingredientes



2 medidas de PWP  
sabor vainilla



200 ml de leche  
descremada



1 banana



½ pera



3 cdas. de granola



½ cta. de miel



2 cubos de hielo

## Procedimiento

Licuar todos los ingredientes. Servir y consumir.

## Licuada PWP de vainilla



Licuada proteico-energético fortificado con Power Whey Protein  
sabor vainilla



Ideal para tu entrenamiento

### Licuada

|                | Con PWP | Sin PWP |
|----------------|---------|---------|
| Energía (Kcal) | 535     | 383     |
| Proteínas (g)  | 48      | 11      |

Agregarle **POWER WHEY PROTEIN ISOLATE** sabor vainilla al licuado, le aumenta un 40% su aporte de energía, y 4,4 veces su aporte de proteínas original. A su vez, adiciona 14 vitaminas y 14 minerales.

Recetario  
mixing