



# 5 FORMAS DE BAJO COSTO PARA OBTENER 10 GRAMOS DE PROTEÍNA (O MAS)

La proteína no tiene que ser costosa. Los lácteos ofrecen muchas opciones con 10g o más de proteína por menos de \$1.

**Queso Cheese \$0.87**

1/2 taza = 12g Proteína

**Yogur Griego Natural Bajo en Grasa \$0.73**

1/2 taza = 10g Proteína

**Queso Cheddar Maduro \$0.76**

2 oz = 12g Proteína

**Queso Ricotta de Leche Entera \$1.40**

3/4 taza = 12g Proteína

**Leche Real \$0.45**

1 1/4 taza = 11.25g Proteína



*Consejo:* Porciona desde un envase grande para colaciones



*Consejo:* Combina con ingredientes dulces o salados



*Consejo:* Agrégalo rallado para un toque extra de proteína y sabor



*Consejo:* Ideal untado en pan tostado, mezclado en pasta y muchas otras preparaciones



*Consejo:* Tómala para alcanzar tu meta de proteína o recuperarte después del ejercicio

*Consejo de Etiqueta:*

Busca "Excelente Fuente" de Proteína = 10g o más por porción

Para más ideas con proteína, visita [RealCaliforniaMilk.com/es/Protein](https://RealCaliforniaMilk.com/es/Protein)

Las cantidades de proteína son aproximadas. Revisa la etiqueta nutricional para valores exactos.

