

Batido Pre Entreno para ganar Masa Muscular y dar Energía



Joaquin

¿Está buscando una manera rápida y fácil de potenciar tus entrenamientos? ¡Prueba este delicioso batido pre-entrenamiento hecho con remolacha, leche de soya y polvo de matcha! Repleto de nutrientes energizantes y antioxidantes, este batido es la manera perfecta de alimentar tu cuerpo y aprovechar al máximo tu entrenamiento.

★★★★★ 5 de %votos% votos

PREPARACIÓN		TOTAL	
5 mins		5 mins	
			
TIPO	COCINA	RACIONES	CALORÍAS
Bebidas, Desayunos, Smoothie, Snack	Saludable	1 Porción	261 kcal

EQUIPO NECESARIO

Licadora Vitamix

Tazas medidoras

INGREDIENTES

- 70 gramos remolachas cocidas, enlatadas o crudas, opcionalmente quita los tallos
- 3 cucharadas proteína en polvo de chocolate o natural y añadir 1 cucharadita de cacao en polvo
- ½ cucharadita matcha en polvo
- 1 dátil descarozado, más si quieres hacerlo más dulce
- 240 ml leche de soya leche orgánica o de almendras (tiene más proteína)
- ¼ cucharadita canela o mezcla de especias para pie de calabaza

120 ml agua de coco o cubitos de hielo, agua filtrada

Opcional

- 1/2 cucharadita espirulina
- 3 cucharaditas maca en polvo
- 1 cucharada mantequilla de almendras
- 1 cucharada semillas de chia o harina de lino

INSTRUCCIONES

- 1 Lava todos los ingredientes frescos y descaroza los dátiles; luego mide tus ingredientes con cucharas y/o tazas medidoras.
- 2 Agrega todo en una licuadora de alta velocidad. **Para un batido más espeso, omite el agua y los cubitos de hielo.**

Para un batido más líquido, agregue más leche vegetal o agua (afectará la dulzura). Prueba y ajusta el sabor según sea necesario, agregando más dátiles para darle dulzura y más leche vegetal para darle cremosidad.

Para un batido más espeso, agregue plátano, durazno o durazno congelado.

- 3 **Servir frío.**



Preparaste ya esta receta?

Taggea @nomadsgourmet en Instagram y usa el Hashtag #nomadsgourmet así vemos cómo te has salido!!!

Batido Pre Entreno para ganar Masa Muscular y dar Energía <https://nomadsgourmet.com/batido-pre-entreno-ganar-masa-muscular-energia/> 25 de April de 2023