

# Batido para después de hacer ejercicio (receta paso a paso)



Gemma

Un batido cargado de energía para después de tus sesiones de entrenamiento. Está delicioso, es cremoso y no podrás parar de tomarlo.



TIEMPO DE PREPARACIÓN

10 min

TIEMPO DE COCCIÓN

0 min

TIEMPO TOTAL

10 min



PLATO

Bebidas

COCINA

Americana

RACIONES

2



CALORÍAS

552 kcal

## INGREDIENTES

- 40 gramos de avena (o 5 cucharadas soperas)
- 1 plátano
- 1 yogur griego (sin edulcorante)
- 1 cucharada de cacao en polvo puro
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete
- 200 ml leche de almendras (o la que más te guste)
- 1 cucharadita de miel (opcional)

## ELABORACIÓN PASO A PASO

1. Añade la avena a la batidora y tritúrala lo máximo posible.
2. Pela el plátano, córtalo en trocitos y añádelo a la batidora.
3. Añade el resto de ingredientes, junto con la bebida vegetal.
4. Bate hasta que tenga una consistencia cremosa y quede homogéneo.

## NOTAS

- Si **sigues una alimentación vegana**, puedes tomar un yogur de soja en lugar del yogur griego. Este, es el que más proteínas nos aporta, pero los yogures de soja tienen un aporte de proteínas similar al de los yogures enteros naturales.

- **Si no quieres comprar mantequilla de cacahuete**, siempre puedes echar al batido un puñado pequeño de cacahuetes. Eso sí, tritúralos bien para que no te queden trocitos en el batido.
- Si compras mantequilla de cacahuete es importante que en sus ingredientes sólo lleve cacahuete ya que, en el supermercado, venden muchas mantequillas de cacahuete llenas de azúcares. ¡Fíjate bien en la etiqueta!
- En cuanto a la avena, si eres celiac@ o tienes intolerancia al gluten, desde el 2009 la UE lo ha incluido en el listado de alimentos libres de gluten, aunque es importante que leas este artículo antes. Y, si no quieres consumir avena, **siempre puedes utilizar quinoa hinchada, trigo sarraceno o amaranto.**



KEYWORD

batido para después de entrenar, smoothie post entreno