



Batido post entreno "Day by day"

Autora: Marta Mató

Lo que tomamos después de entrenar, es sumamente importante, más incluso que lo que podamos ingerir antes del entrenamiento. Los **batidos** se convierten, por versátiles, prácticos y deliciosos, en la **forma óptima** de conseguir nuestro fin: **reponer fuerzas y recuperar masa muscular tras nuestro entrenamiento habitual**. Hoy os proponemos un **batido post entreno**.

Si bien la nutrición ortodoxa ha promovido fórmulas de batidos post-entreno exclusivamente con proteína y aminoácidos ramificados, lo cierto es que está sumamente comprobado que **combinar** estas **proteínas con hidratos de carbono asegura una mayor recuperación del glucógeno y de la proteína muscular**.

★★★★★ 5 de 2 votos



TIEMPO DE PREPARACIÓN

5 min

TIEMPO DE COCCIÓN

1 min



CATEGORÍAS

Batidos, Recetas Vitamix



RACIONES

1



CALORÍAS / RACIÓN

487 kcal

EQUIPAMIENTO

- [Jarra medidora](#)
- [Cuchillo pequeño o puntilla](#)
- [Tabla de madera](#)
- [Cucharas medidoras](#)
- [Báscula de cocina](#)
- [Batidora Vitamix](#)
- [Espátula mediana](#)
- [Jarra batidos](#)
- [Pajita](#)

INGREDIENTES

- 250 ml [bebida de arroz](#) ecológica
- 1 plátano
- 1 cucharada [aceite de coco virgen](#)
- 1 cucharada agua de mar
- 1 cucharada [miel](#) cruda
- 25 g [proteína vegetal](#) de semillas de calabaza ecológica
- 1 cucharadita [canela en polvo](#)

ELABORACIÓN PASO A PASO

1. Pelar y cortar el plátano en trozos pequeños.
2. Echar dentro del vaso de la [batidora americana](#) Vitamix o similar.
3. Añadir el aceite, la miel, la canela y la proteína de semillas de calabaza.
4. Por último, verter la bebida de arroz y el agua de mar.
5. Girar el selector de velocidad 1 a 10 gradualmente, y batidos unos 30 segundos o hasta que la textura sea la deseada. Si se utiliza una Vitamix con programas, accionar el programa de batidos.

NUTRICIÓN

| | | | |
|-----------------------|----------------------------|----------------------------|------------------|
| Calorías: 487kcal | Carbohidratos: 70g | Proteínas: 22g | Grasas: 17g |
| Grasas saturadas: 12g | Grasas poliinsaturadas: 1g | Grasas monoinsaturadas: 1g | Sodio: 350mg |
| Potasio: 401mg | Fibra: 5g | Azúcar: 41g | Vitamina A: 71IU |
| Vitamina C: 9mg | Calcio: 96mg | Hierro: 4mg | |