

Batido Pre-entreno de Plátano

☆☆☆☆☆ No ratings yet



TIEMPO DE PREPARACIÓN

8 min

TIEMPO TOTAL

8 min



PLATO
Bebidas

COCINA
Americana

RACIONES
1 persona



CALORÍAS
200 kcal

INGREDIENTES

- 1 yogur griego
- 1 plátano maduro
- 300 ml de leche de almendras
- 2 cucharas de miel
- 1 pizca de canela en polvo
- Proteína

ELABORACIÓN PASO A PASO

1. Para comenzar pelamos y cortamos el plátano en trozos medianos los añadimos al vaso de licuadora, donde además añadiremos el yogur griego, miel, leche y la canela.
2. Si estas en etapa de definición y utilizas proteína este es el momento para añadirla solo que para que no sea muy espesa añade un poco mas de leche si así lo deseas.
3. Procesamos por 1 minutos o hasta obtener una crema homogénea uniforme, si te queda muy espesa puede añadir un poco de leche de tu preferencia.
4. Ya hecho el batido tómalo una hora antes de hacer ejercicio para que el cuerpo tenga tiempo de asimilar los nutrientes del batido y así sacarle el máximo de sus beneficios.

NUTRITION

Calorías: 200kcal



KEYWORD

batido pre entreno