



BATIDO DE AVENA Y PLÁTANO

Receta de: "DIRECTO AL PALADAR"

INTRODUCCIÓN

La avena es uno de los cereales más nutritivos y completos que existen, pues goza de propiedades que favorecen considerablemente nuestro organismo. Entre ellas, destacan su elevado contenido en fibra, proteínas y energía, por lo que resulta ideal para las primeras horas de la mañana.

Si no sabes cómo prepararla y empezar a aprovechar de todos sus beneficios, te proponemos realizar un batido de avena y plátano, para potenciar el sabor y obtener un batido energético.

TIEMPO

Total --- 2:30min

DIFICULTAD:

Fácil





BATIDO DE AVENA Y PLÁTANO

Receta de: "DIRECTO AL PALADAR"

INGREDIENTES

1 tazas de Copos de
avena

1 Plátanos

2 vasos de Leche

1 tazas de Agua
templada

ELABORACIÓN

Cogemos los copos de avena, los colocamos en un recipiente grande y los cubrimos con el agua. Dejaremos la avena a remojo durante dos horas como mínimo.

Pasado el tiempo de remojo, escurrimos la avena y colocamos los copos hidratados en la batidora. Le añadimos la leche y plátano ya troceado.

Batimos bien todos los ingredientes hasta que no quede ningún grumo y... listo para saborearlo!

RESULTADO FINAL

