

Batut d'estiu

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Smoothie o berenar saludable

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 10 minuts

Funció de la recepta: Hidratar i mineralitzar

Recepta per a: 2 persones

Preu per persona: 1,10€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	16 g.
Hidrats	86 g.
Greixos	19 g.
Energia	686 kcal

INGREDIENTS

- 200gr de pinya
- 160 gr de plàtan
- 140gr de lliquat de civada
- 1/2 cullerada de postre de pebre vermell no picant
- 70gr de flocs de civada torrats
- coco rallat
- xarop d'atzavara



ELABORACIÓ

1. Torrar els flocs de civada en una paella fins que estiguin daurats.
2. Posar els flocs en remull amb la llet de civada durant 20 min.
3. Peleu i trossejar la fruita.
4. Posar tots els ingredients en una batedora.
5. Batre durant almenys 4 minuts fins que quedi una barreja homogènia i líquida.
6. Unteu la part superior del vas amb xarop d'atzavara.
7. Submergir la part superior del vas en el coco ratllat perquè quedi la decoració fixada.
8. Si ve de gust més líquid afegir lliquat de civada fins aconseguir la textura desitjada.

PROPIETATS

- La pinya és una fruita diürètica que ens ajudarà a eliminar toxines.
- El plàtan és una fruita dolça que a més de donar bon sabor és molt energètic i ens ajudarà a tenir més força per superar el dia de calor.
- Els flocs de civada i el lliquat de civada són una excel·lent manera de proveir el cos de carbohidrats que ens donaran l'energia suficient per a les tasques de cada dia.

La civada té poc gluten, així que és la relació perfecta entre digestibilitat i energia.