

Batut energètic

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Smoothie o berenar saludable

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 10 minuts

Funció de la recepta:

Proporcionar energia (carbohidrats).

Recepta per a: 2 persones

Preu per persona: 1,10€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	10 g.
Hidrats	80 g.
Greixos	8 g.
Energia	450 kcal

INGREDIENTS

- 100gr. Taronja
- 80gr plàtan
- 70gr de muesli
- 70gr. llet d'ametlla o de civada
- 1cp guaranà en pols
- 1/2 cp pebre vermell (no picant)

ELABORACIÓ

1. Pelar i trossejar la fruita.
2. Tirar tots els ingredients a la batedora.
3. Batre durant uns segons fins que quedin tots els aliments líquids i una mescla homogènia.

PROPIETATS

- Els batuts són una manera fàcil d'ingerir vitamines.
- És convenient consumir de seguida per ingerir al màxim de vitamines. Doncs la fruita, un cop tallada, quan entra amb contacte amb l'oxigen va perdent facultats.
- El guaranà és un fruit tropical amb una alta concentració de cafeïna. És un gran estimulant d'energia.
- Ideal per esmorzar o de pisolpabis de mig matí per persones que tenen una vida d'activitat física intensa.

