

Batut energètic

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Smoothie o berenar saludable

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 10 minuts

Funció de la recepta: Obtenir energia

Recepta per a: 2 persones

Preu per persona: 1,10€

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.

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	9 g.
Hidrats	90 g.
Greixos	14 g.
Energia	501 kcal

INGREDIENTS

- 80gr. Plàtan
- 80gr maduixa
- 150gr. llet coco o d'arròs
- 20 gr. de fruit secs torrats
- 1cp canyella en pols
- 20gr. flocs de civada

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.
- Ideal per abans de períodes d'esforç com activitat física o feines de molt de desgast corporal.
- És interessant digerir-lo bé abans de fer una activitat física, cal deixar un temps prudencial.

