

# 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	9 g.
Hidrats	85 g.
Greixos	15 g.
Energia	520 kcal

## INGREDIENTS

- 80gr. figues fresques o raïm o mango
- 80gr plàtan
- 70gr de musli (fruits deshidratats i fruits secs)
- 140gr. llet d'ametlla
- 1cp guaranà en pols

## 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.

\* La quantitat de líquid variarà segons la textura desitjada.

Si ens agrada més espès posar menys llet d'ametlla.

## 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. Es pot fer aquest suc sense aquesta substància si només es vol energètic i sense estimulant.
- Ideal per esmorzar o de pisolabis de mig matí per persones que tenen una vida d'activitat física intensa.

