

# Batut recuperador amb maca

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de plat:** Smoothie, berenar o pisolabis

**Dificultat:** ★

**Temps total d'elaboració:** 12 minuts

**Funció de la recepta:**

Recuperador després d'esforços, ajudar al cos amb proteïna

**Recepta per a:** 1 persona

**Preu per persona:** 1,50€

## VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	18,4 g.
Hidrats	70 g.
Greixos	22 g.
Energia	556 kcal

## INGREDIENTS

- 200gr taronja
- 120gr pastanaga.
- 2 iogurts de soja 200ml.
- 150ml beguda de civada
- 1 culleradeta de cacao.
- 1 culleradeta de maca
- Culleradeta de cúrcuma
- Rajolí d'oli



## 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.
- Les llavors de chia i la soja són una gran font de proteïna vegetal.
- Ideal per després de períodes d'esforç com activitat física o feines de molt de desgast corporal.
- És interessant digerir-lo bé abans no fer una altra activitat.

## AL·LERGÈGENS

Les proteïnes de la civada semblants al gluten poden ser tolerades per gran part dels celiacs i persones amb sensibilitat al gluten. Recomanem la civada amb certificat sense gluten.

\*No apte per a intolerants a la fructosa