

Batut recuperador amb cànem i espirulina

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	26,77 g.
Hidrats	58,43 g.
Greixos	16,27 g.
Energia	446 kcal

INGREDIENTS

- 1 poma.
- 200gr. de pinya.
- 2 cullerades (20g) soperes de cànem.
- 200ml de beguda de soja.
- 1 culleradeta de pebre vermell.
- Una branca de menta
- 2 cullerades (20g) d'espirulina



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

- La poma si és ecològica no cal pelar-la.
- La llet de soja molt important que sigui ecològica.
- 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 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, però el format en triturat permet una digestió ràpida.
- L'espirulina consta d'un 65% de proteïna vegetal altament digerible aportant 8 aminoàcids essencials, un d'ells el triptòfan. També és una important font de vitamines i àcids grassos essencials.

AL·LERGÒGENS



*No apte per a intolerants a la fructosa