

Beguda isotònica guaraná

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Energètic

Dificultat: ★

Temps total d'elaboració: 4 minuts

Funció de la recepta: Revitalitzador durant l'activitat física

Recepta per a: 1 persona

Preu per persona: 1,90€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	7 g.
Hidrats	61 g.
Greixos	1,5 g.
Energia	263 kcal

INGREDIENTS

- 1 comprimit de ginseng triturat.
- 1 cullerada de germen de blat.
- 1 cullerada de llevat de cervesa.
- 1 cullerada de guaraná.
- 3 cullerades de mel (50 o 60gr).
- 1 litre d'aigua.

ELABORACIÓ

Col·locar al recipient tots els ingredients per ordre de més sòlid a més líquid i barrejar molt bé.

Si poseu passar la barreja per una liquadora i colar-ho, quedarà més dissolta i més fina.

PROPIETATS

Aquesta beguda és un multivitaminic natural. Ric en vitamines, macrominerals, oligoelements i fitoquímics.

Ens estimula i ens dona energia. Ens manté alerta i concentrats.

