

Beguda isotònica de poma i maduixa

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Energètic

Dificultat: ★

Temps total d'elaboració: 4 minuts

Funció de la recepta:
Revitalitzant durant l'activitat física

Recepta per a: una persona

Preu per persona: 1,70€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	2,26 g.
Hidrats	75,88 g.
Greixos	0,77 g.
Energia	309 kcal

INGREDIENTS

- 3 cullerades de sucre integral de canya
- 250 ml d'aigua de mar.
- 1 cullerada de magnesi.
- 250 ml suc de poma.
- 250 g. Maduixes
- 500 ml d'aigua.

ELABORACIÓ

1. Col·locar al recipient tots els ingredients per ordre de més sòlid a més líquid i barrejar molt bé.
2. Si poseu passar la barreja per una liquadora i colar-ho, quedarà més dissolta i més fina.

PROPIETATS

La beguda isotònica casolana no només és més econòmica, sinó que és més natural i la pots fer a mida de les teves necessitats.

AL·LERGÒGEN

Conté fructosa: no apte per a intolerants a la fructosa

