

Batut de canyella

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: **acompanyament**

Dificultat: ★

Temps total d'elaboració: **8 minuts**

Funció de la recepta: **energètica**

Recepta per a: **1 persona**

Preu per persona: **1€**

ELABORACIÓ

1. Posa el iogurt en un recipient per a la batedora, afegeix el plàtan tallat en trossos i canyella.
2. Bat fins a obtenir una mescla homogènia. Si prefereixes que sigui més líquid afegir una mica de llet.

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	4,39 g.
Hidrats	31,15g.
Greixos	3,69 g.
Energia	164 kcal

INGREDIENTS

- iogurt de vaca o soja
- 1 plàtan
- 1/2 culleradeta de canyella en pols
- Si fa falta: una mica de llet animal o vegetal

PROPIETATS

Canyella: treballa contra les infeccions i funciona com a mucolític. Ajuda a les digestions, és estimulant de la gana i actua contra la aerofàgia.

