

Batut recuperador amb chia

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	15,2 g.
Hidrats	72 g.
Greixos	11 g.
Energia	451 kcal

INGREDIENTS

- Plàtan.
- 150gr. maduixes.
- 2 iogurts de soja 200ml.
- 175ml llet de arròs
- 1 culleradeta de llavors de chia.
- 1 culleradeta de canyella en pols
- Culleradeta de coco (opcional)

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.
- El coco serveix d'endolcidor natural per contrarestar l'àcid dels fruits vermells. és optatiu.
- 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.

