

Smoothie energético

1 Ingredientes

Alimento	Cantidad	Observaciones
Leche	250ml	Puede ser vegetal
Cacao puro	10Gr.	En polvo. Sin azúcar
Plátano	1	Maduro machacado (opción mango)
Aguacate	¼	
Crema de cacahuete	20Gr. ^{1Cuch.Gr}	O de otro fruto seco
Dátiles	2Pq.	Opción Cuch.Pq. de miel

2 Elaboración

Tan fácil como... batir todo

Truco para que quede cremoso y sin grumos;

Empezar por los líquidos y agregar después los sólidos.

Seguir la receta en orden desde el primer al último ingrediente.

En verano la fruta puede estar congelada.

3 Emplatado



Ausolan.

Irabiaki energetikoa

1 Osagaiak

Janaria	Zenbatekoa	Oharrak
Esnea	250ml	Landare-edaria izan daiteke
Kakao hutsa	1 Kltxo.	Azukrerik gabe
Banana	1	Heldua, birrindua (mangoa aukeran)
Aguakatea	¼	
Kakahuete-krema	1 Kld.	Edo beste fruitu lehor bat
Datilak	2Txk.	Eztia Kltxo. bat aukeran

2 Elaborazioa

Dena irabiatzea bezain erraza...

Krematsu eta pikorrik gabe geratzeko trukoa;

Likidoetatik hasi eta ondoren solidoak gehitu.

Errezeta ordenan jarraitu, lehenengo osagaitik azkenekora arte.

Udan fruta izoztuta egon daiteke

3 Plakadura



Ausolan.