

Batido de proteína

Receta cortesía de Blue Zones Kitchen página
246

Ingredientes

- 1/4 taza de hojuelas de avena
- 1 taza de leche de almendras
- 3 cucharadas de crema de almendras o cacahuete
- 1 plátano
- 1 taza de hojas de espinacas baby
- 1 cucharada de cacao en polvo
- 1 cucharada de semillas de lino
- 1 cucharada de jarabe de agave
- Una pizca de canela molida

Indicaciones

1. Coloque la avena en la batidora y pulse unas cuantas veces para molerla; a continuación, añada los demás ingredientes hasta que quede un puré homogéneo.
2. Deje que el batido se asiente durante unos 3 a 5 minutos antes de beber, de modo que la avena no tenga grumos.

Opción de tazón para batidos:

En un tazón, cubra el batido con 1/4 taza de granola, 1 cucharada de coco rallado, 1 cucharada de arándanos y 1 cucharada de chispas de cacao como guarnición.

Receta escrita por Dan Buettner