

Prepara un energético batido de proteínas

Prepara un energético batido de proteínas

[imprimir](#)



Las **proteínas** son un nutriente imprescindible. Intervienen en el crecimiento, el buen funcionamiento del organismo, ayudan a nuestras defensas y también aportan energía. Si quieres una buena dosis de proteínas, una buena opción es tomarlas en forma de batido.

Necesitarás:

1. **50 gramos de salvado de avena:** es un cereal muy completo, repleto de nutrientes y energía. Además, ayuda a regular el azúcar en sangre y mejora el tránsito intestinal.

2. **1 yogur de fresa desnatado:** el [yogur](#) desnatado contiene menos grasas y puedes elegirlo del sabor que quieras. Aportará calcio y vitaminas A y D a tu desayuno.
3. **2 claras de huevo:** antes de añadir las al batido, debes cocerlas un poco. Así tu cuerpo las asimilará mejor. ¡Son pura proteína!
4. **300 ml de leche:** para los intolerantes a la lactosa, también puede utilizarse leche de soja u otros [preparados sin lactosa](#).
5. **1 plátano maduro:** la madurez de la fruta le dará un toque más dulce al batido, puesto que no añadimos azúcar, y además conseguirás una mejor textura.

Ahora solo debemos **batirlo bien**, y ¡listo! Prueba también a prepararlo con fresas, kiwi o frutos secos. Cada ingrediente dará un sabor distinto al batido. ¡Una buena dosis de energía para todo el día!

Etiquetas

[yogur](#)

[preparados sin lactosa](#)

[batidos](#)

[proteínas](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.

- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar