

Superbatido con superalimentos

Publicada por:

[imprimir](#)



- 15 '
- 15 '
- 2

Comentario nutricional

Este batido es muy saciante, así que se recomienda servir en cantidades más pequeñas. Con esta receta hay para 2 o 3 raciones. Si quieres la versión vegana de este batido, sustituye la nata por leche de coco.

Modo express

1. Trocear el plátano. Introducir en la Chef Plus Essential todos los ingredientes menos las semillas de chía.
2. Verter el batido sobre las semillas, remover y dejar reposar durante al menos 10 minutos.
3. Remover a menudo para evitar que se hagan grumos. Servir frío.