



Batido de plátano con bebida de arroz

Ingredientes (para 1 ración)

- 1 plátano maduro mediano
- 200 g de bebida vegetal de arroz
- 30 g de copos de avena
- Canela en polvo

Elaboración

1. Dejar en remojo la avena con una parte de la bebida vegetal durante veinte minutos para que se ablande.
2. Posteriormente añadir el plátano, el resto de la bebida y espolvorear con canela al gusto.
3. Triturar todo hasta obtener un puré espeso pero homogéneo.