

Batido de plátano y cacao rico en proteína



Ingredientes (para 1 ración)

70 g de plátano maduro

150 g de leche

½ clara de huevo hervida

15 g de leche en polvo

5 g de cacao puro en polvo

Elaboración

1. Pelar el plátano e introducirlo en un recipiente alto junto con el resto de ingredientes.

2. Triturar hasta que quede una mezcla bien fina, y servir el batido frío.