

Batido de plátano y copos de avena



Ingredientes (para 1 ración)

1 plátano maduro mediano

200 g de leche o yogur
(con o sin lactosa, según tolerancia)

30 g de copos de avena

Canela en polvo

Elaboración

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

Recomendaciones

Si se opta por el yogur, será necesario igualmente hidratar la avena o las galletas con un poco de leche o bebida vegetal de avena o arroz.