Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



BEBIDAS · VEGETARIANO

Batido de plátano y anacardos

2 raciones 293 kcal

Ingredientes

- **1** plátano
- **20dr** de anacardos tostados sin sal
- **30gr** de azúcar moreno (opcional)
- **300gr** de leche
- **4**-6 cubitos de hielo

POR RACIÓN

Proteínas	**7,8 g**
Grasas	**13 g**
Hidratos	**40 g**
Fibra	**2 g**

Elaboración

1. Poner todos los ingredientes en el vaso de la batidora o robot de cocina
2. Batir a máxima velocidad
3. Servir

RECOMENDACIONES

Se puede añadir un poco de canela de Ceylán.

Hecho con CookNest