Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



BEBIDAS · VEGANO

Batido de plátano y crema de cacahuete

2 raciones 284 kcal

Ingredientes

- **240ml** de leche de almendras
- **200gr** de plátano maduro
- **60gr** de mantequilla de cacahuete
- **4**-6 cubitos de hielo

POR RACIÓN

Proteínas	9,4 g
Grasas	17 g
Hidratos	29 g
Fibra	4,7 g

Elaboración

1. Poner en un vaso la leche de almendras, el plátano, la crema de cacahuete y el hielo y triturar con la batidora o robot de cocina a máxima potencia
2. Servir fresquito

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya