la cocina de los golosos



BEBIDAS · VEGETARIANO

Batido de aguacate, cacao y dulce de leche

2 raciones 452 kcal

Ingredientes

- **400 ml** de leche
- **1** aguacate pequeño
- **2** o 3 cucharadas soperas de cacao puro desgrasado
- **2** o 3 cucharadas soperas de dulce de leche

DECORACIÓN OPCIONAL

- Nata montada
- Almendra laminada
- Menta

POR RACIÓN

Proteínas	**14 g**
Grasas	**29 g**
Hidratos	**39 g**
Fibra	**8,9 g**

Elaboración

1. Poner en un vaso batidor la leche bien fría, el aguacate, el cacao puro y el dulce de leche
2. Triturar bien hasta obtener una mezcla homogénea sin grumos
3. Podemos poner hielo picado
4. Decorar con nata montada y almendra

RECOMENDACIONES

Si nunca has probado el aguacate en batidos, se recomienda hacerlo.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de la cocina de los golosos
cooknest.app/@lacocinadelosgolosos · Instagram @lacocinadelosgolosos