

The Green Fork



BEGUDES · VEGÀ

Batut de plàtan i maduixes amb matcha

4 racions 350 kcal

Ingredients

BATUT

- **1** plàtan congelat
- **1** plàtan
- Maduixes congelades
- Llet vegetal
- Crema de cacahuet
- Llavors de xia
- Mix de civada, blat sarraí, cacau i avellana
- Cereals sense sucre
- Gerds

MATCHA

- Matcha
- Llet de coco
- Gel

Elaboració

BATUT

1. Batre els ingredients

PER RACIÓ	10 g Proteïnes	15 g Greixos	35 g Hidrats	8 g Fibra

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork