



### LICUADO DE PLÁTANO Y FRESA CON LECHE DE ALMENDRAS

Este licuado está lleno de antioxidantes y potasio, con fresas frescas y plátano, combinado con leche de almendra baja en calorías. Ideal para una opción de desayuno rápida o una merienda post-entrenamiento

 5 minutos  
 5 minutos  
 1 porción

## INGREDIENTES

- 1/2 Pieza mediana de plátano (59 g)
- 1 Taza en pieza entera de fresa (144 g)
- 1 Taza de silk almendra sin azúcar (240 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar los ingredientes: Lava bien las fresas, córtalas las hojas y pica el plátano en rodajas.
- 2º Añadir a la licuadora: Coloca el plátano, las fresas, la leche de almendra y la miel en la licuadora.
- 3º Añadir hielo [opcional]: Si deseas una textura más refrescante, añade los cubos de hielo a la mezcla.
- 4º Licuar: Licúa todos los ingredientes a velocidad alta durante 30-45 segundos, o hasta obtener una textura suave y homogénea.
- 5º Probar y ajustar: Prueba el licuado y, si lo prefieres más dulce, añade un poco más de miel [Considerar si hay diabetes]. Si está muy espeso, puedes agregar un poco más de leche de almendra.
- 6º Servir: Vierte el licuado en un vaso alto y disfruta de inmediato.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (443 g)	% DDR
ENERGÍA	29 kcal	127 kcal	6 %
GRASA	1 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	35 mg	156 mg	7 %
H. CARBONO	6 g	26 g	9 %
AZÚCARES	3 g	14 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	21 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	—