

Batido calórico

Salud viva nos ofrece un batido alto en calorías, idóneo para las personas que deseen ganar algunos kilos, que también las hay... Ahí va la receta:



Ingredientes:

- 150ml de leche vegetal de almendra o coco caliente
- 1 plátano pequeño bien maduro
- 4 dátiles
- Una pizca de canela
- Pimienta
- Cardamomo
- Frutos secos triturados al gusto

Preparación:

Introducid todos los ingredientes en una batidora hasta conseguir una mezcla homogénea y... ¡A beber!

Fuente:

<http://blog.saludviva.es/recetas/58-batido-para-entrar-en-calor.html>

