

# BATIDO ENERGÉTIC O DE CHOCOLATE



## Ingredientes (2 porciones)

- 1 plátano (para la semana 2 y 3 puedes reemplazar el plátano por  $\frac{1}{2}$  taza de crema de coco entera)
- $\frac{1}{2}$  palta
- 1 taza de leche de coco o almendras
- $\frac{1}{4}$  taza de semillas de maravilla, almendras o castañas de cajú, previamente remojadas en agua por 20 minutos
- 1 cucharada de cacao en polvo
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de canela en polvo (opcional)
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de jengibre en polvo (opcional)
- Una pizca de sal del Himalaya

## Preparación

1. Combinar los ingredientes en una juguera y mezclar a velocidad alta hasta conseguir una textura suave y homogénea, como mousse.
2. ¡A disfrutar como delicioso postre saludable!