

BATIDO ENERGÉTICO DE CHOCOLATE



Ingredientes (2 porciones)

- 1 plátano (puedes reemplazar el plátano por ½ taza de crema de coco entera)
- ½ palta
- 1 taza de leche de coco o almendras
- ¼ taza de semillas de maravilla, almendras o castañas de cajú, previamente remojadas en agua por 20 minutos
- 1 cucharada de cacao en polvo
- ½ cucharadita de canela en polvo (opcional)
- ½ 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!