

SMOOTHIE ENERGÉTICO

Con alrededor de 200 mg de magnesio y un buen balance de macronutrientes, este smoothie aporta más de un 50% del requerimiento diario de este mineral.

¡Ideal para tomarlo después de una sesión intensa de entrenamiento!



Ingredientes (1 porción)

- 1 taza de espinacas baby
- ½ palta pequeña
- 1 cda trozitos de cacao (o cacao nibs)
- ½ cda de proteína de Hemp
- ½ cda de mantequilla de almendras
- ¼ plátano congelado
- 1 cda pepitas
- ½ a 1 taza de agua de coco

Preparación

1. Combinar todos los ingredientes en una juguera o procesadora de alimentos y licuar hasta que se forme un batido con la consistencia deseada.