

# Batido de chocolate, plátano y proteínas

Escanea para una receta interactiva



**GREATER  
CHICAGO**  
-FOOD-  
DEPOSITORY.

**Sirve:** 1

**Prep:** 5 minutos

**Cocinar:** 15-20 minutos (si se usan lentejas secas)

## INGREDIENTES

- 1 plátano, congelado
- 1/2 taza de lentejas rojas, cocidas
- 1/2 taza de leche descremada
- 2 cucharaditas de cacao en polvo sin azúcar
- 1 cucharadita de jarabe de arce puro



## PREPARACIÓN

*Lentejas enlatadas:*

- Escurre y enjuaga las lentejas enlatadas para eliminar el exceso de sal antes de usar. Las lentejas enlatadas son completamente seguras para comer sin necesidad de cocinarlas más.

*Lentejas secas:*

- Enjuaga las lentejas y retira cualquier lenteja arrugada o piedra. Combina 1 parte de lentejas con 2 partes de agua en una cacerola. Hierve a fuego medio-alto. Baja el fuego y continúa de cocinar las lentejas afuego lento, sin tapar, durante 15-20 minutos o hasta que estén tiernas. Deje que se enfríen antes de licuar.

1. Combina plátano, lentejas (preparadas como se menciona arriba), leche, cacao y jarabe en una licuadora. Licúe hasta que quede suave.

### Información Nutricional

*Porción: 1*

<b>Calorías</b>	<b>310</b>
<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	1 g
Grasa trans	0 g
<b>Colesterol</b>	<b>3 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>57 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>64 g</b>
Fibra	9 g
Azucares	25 g
<b>Proteína</b>	<b>15 g</b>

Fuente de receta:  
Eatingwell.com