

Batido de chocolate, plátano y proteínas

Escanea para una receta interactiva



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. Hierva a fuego medio-alto. Baja el fuego y continúe 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	
Calorías	310
Grasa total	2 g
Grasa saturada	1 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	3 mg
Sodio	57 mg
Carbohidratos	64 g
Fibra	9 g
Azucares	25 g
Proteína	15 g

Fuente de receta:
Eatingwell.com