BATIDO ENERGÉTICO PARA DESPUÉS DE HACER DEPORTE

Ingredientes:

- 2 ciruelas pasas
- 5 almendras sin piel
- 1 plátano
- 1 cucharadita de avena
- Medio vaso de leche
- Miel al gusto
- Hielo

Preparación:

Triturarlo todo en la batidora.

Indicación:

Tomarlo los días que se practique deporte.
Es rico en hidratos de carbono, magnesio y potasio.

Contesta a las siguientes preguntas:

1- Antes de empezar a preparar la receta, ¿qué debes buscar?

LIVEWORKSHEETS

2- ¿Cómo deben estar las almendras?

3- ¿Qué crees que quiere decir la expresión "miel al gusto"?

a) Que hay que echarle poca cantidad.
b) Que hay que echarle mucha cantidad.
c) Que hay que echarle miel según nuestro gusto.

4- ¿Qué aparato necesitas para preparar el batido?

5- ¿Cuándo es conveniente tomarlo?

a) Por la noche.
b) Al levantarse.
c) Después de hacer deporte.

LIVEWORKSHEETS