

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?

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.