



Batido de plátano

↓ [DESCÁRGATE LA RECETA](#)



INGREDIENTES (4 personas)

- 4 plátanos
- 100g de helado de vainilla
- 100ml de leche desnatada (½ vaso)
- 20 galletas Oreo mini

[AÑADIR INGREDIENTES](#)



Tienes que tener en casa :

Información nutricional per ración

Energía	298,5 Kcal
Hidratos de Carbono	52,3 g
de los cuales azúcares	41 g
Proteínas	4,9 g
Grasas	7,7 g
de las cuales saturadas	3,3 g
de las cuales monoinsaturadas	2,4 g
de las cuales poliinsaturadas	0,5 g
Fibra dietética	4,2 g



Elaboración

- Poner los vasos de servir en el congelador para que estén bien fríos.
- Pelar los plátanos y cortarlos a trozos grandes.
- Poner en un vaso en una jarra para triturar los plátanos, el helado y la leche.
- Triturar.
- Servir en los vasos bien fríos con galletas Oreo mini.



Características nutricionales:

El plátano es una fruta rica en potasio, un mineral muy importante, que en ayuda al mantenimiento normal de los músculos. Para reducir el contenido calórico, podemos poner menos helado y más leche desnatada.



Nuestro consejo:

Proponemos helado de vainilla para hacer este batido, pero se pueden hacer otras combinaciones, como con helado de coco, de fresa o de leche merengada.



Condisline.com

