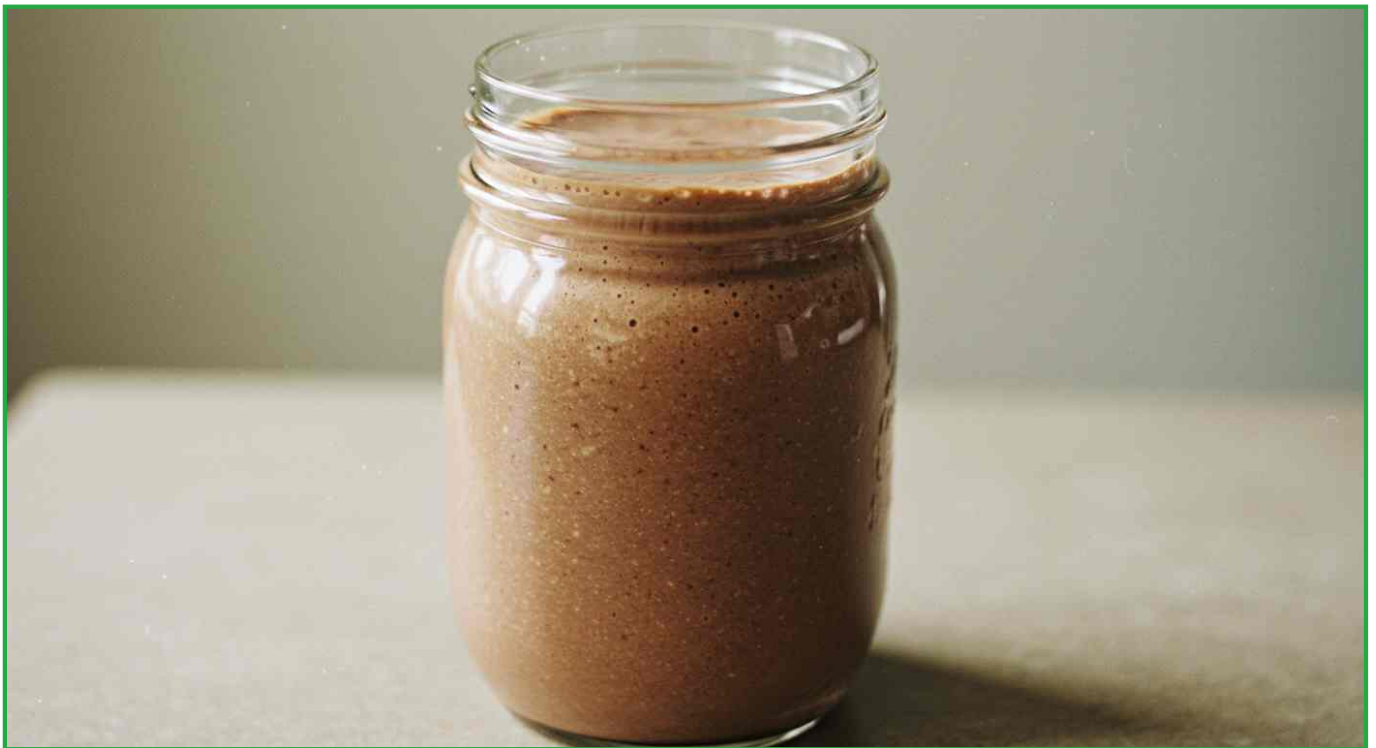


Batido de Chocolate y Mantequilla de Maní

Bebidas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
5 min	2	225g

INGREDIENTES

- ¼ taza de mantequilla de maní natural (sin azúcar añadido)
- ½ taza de leche de almendras (puede ser otra leche vegetal de preferencia)
- 2 plátanos maduros pelados
- ½ taza de avena en hojuelas
- 1 medida de wheyprotein sabor chocolate (polvo de [proteína](/recetas.php?search=proteina "proteína") de suero)
- 1-2 cucharaditas de cacao en polvo puro (opcional para intensificar sabor)
- 1 cucharadita de miel o endulzante natural (opcional)
- ½ taza de hielo picado
- 1 pizca de canela en polvo (opcional)

PREPARACIÓN

1. Preparar todos los ingredientes asegurándose de que los plátanos estén bien maduros para obtener máxima dulzura natural y cremosidad en el batido.
2. En una licuadora de alta potencia, agregar primero los líquidos: la leche de almendras para

facilitar el proceso de licuado y evitar que los ingredientes se peguen.

3. Añadir los plátanos pelados y cortados en trozos medianos para facilitar el licuado y obtener una textura más suave y homogénea.

4. Incorporar la mantequilla de maní natural, asegurándose de que esté a temperatura ambiente para que se mezcle mejor con los demás ingredientes.

5. Agregar la avena en hojuelas, que aportará [fibra](/recetas.php?search=fibra "fibra"), textura cremosa y ayudará a espesar naturalmente el batido.

6. Añadir el polvo de [proteína](/recetas.php?search=proteina "proteína") (wheyprotein) sabor chocolate, que proporcionará el sabor principal y un boost proteico importante.

7. Si se desea un sabor a chocolate más intenso, agregar el cacao en polvo puro. Este paso es opcional pero recomendado para los amantes del chocolate.

8. Incorporar la miel o endulzante natural si se prefiere un batido más dulce, aunque los plátanos maduros ya aportan dulzura natural.

9. Agregar el hielo picado para obtener la consistencia fría y refrescante característica de un batido perfecto.

10. Licuar a alta velocidad durante 60-90 segundos hasta conseguir una consistencia completamente cremosa y homogénea, sin grumos de avena o mantequilla de maní.

11. Verificar la consistencia: si está muy espeso, agregar un poco más de leche de almendras; si está muy líquido, agregar más hielo o un poco más de avena.

12. Servir inmediatamente en vasos altos, decorando con una pizca de cacao en polvo, trozos de maní o una rodaja de plátano.

CONSEJO: Este batido es perfecto como desayuno energético, post-entreno para recuperación muscular, o merienda saludable. Se puede preparar la noche anterior sin hielo y refrigerar.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Información Nutricional por porción (225g):

• Valor energético: 519 kcal • Hidratos de carbono: 66.2g • Proteínas: 17.5g • Lípidos: 22.9g • Fibra: 25.9g • Sodio: 84mg • Calcio: 310mg • Hierro: 179mg • Vitamina B12: 3.1mg

? BENEFICIOS NUTRICIONALES EXTRAORDINARIOS:

MANTEQUILLA DE MANÍ - Grasa Inteligente:

- Grasas monoinsaturadas cardiosaludables
- Proteína vegetal completa de alta calidad
- Vitamina E antioxidante más potente
- Niacina para metabolismo energético
- Magnesio para función muscular y nerviosa
- Resveratrol antienvjecimiento natural
- Coenzima Q10 para energía celular
- Arginina para salud cardiovascular
- Folato para síntesis de ADN
- Fibra para saciedad prolongada

PLÁTANOS - Energía Natural Perfecta:

- Potasio para salud cardiovascular (422mg)
- Vitamina B6 para función neurológica
- Vitamina C antioxidante inmunológica
- Fibra prebiótica para microbiota
- Triptófano precursor de serotonina
- Dopamina natural para bienestar
- Azúcares naturales de liberación gradual
- Magnesio para relajación muscular
- Folato para embarazadas
- Antioxidantes únicos como dopamina

WHEY PROTEIN - Proteína Suprema:

- Proteína de suero de absorción ultrarrápida
- Aminoácidos esenciales completos (BCAA)
- Leucina para síntesis proteica muscular
- Lactoferrina inmunomoduladora
- Inmunoglobulinas para defensa
- Factores de crecimiento naturales
- Glutatiión precursor antioxidante
- Caseína para liberación sostenida
- Biodisponibilidad superior (104%)
- Recuperación muscular óptima

AVENA - Supercereal Beta-glucano:

- Beta-glucanos para reducir colesterol LDL
- Fibra soluble para saciedad prolongada
- Avenantramidas [antioxidantes](/recetas.php?search=antioxidantes "antioxidantes") únicos
- Proteína de alta calidad vegetal
- Magnesio para función cardíaca
- Fósforo para energía celular

- Manganeso para metabolismo óseo
- Vitaminas B para sistema nervioso
- Índice glucémico bajo para diabéticos

LECHE DE ALMENDRAS - Calcio Vegetal:

- Calcio biodisponible para huesos (310mg)
- Vitamina E antioxidante concentrada
- Grasas monoinsaturadas saludables
- Sin lactosa para intolerantes
- Magnesio para función muscular
- Riboflavina para metabolismo
- Vitamina D fortificada (muchas marcas)
- Proteína vegetal complementaria

CACAO - Medicina del Alma:

- Flavonoides para salud cardiovascular
- Teobromina estimulante natural suave
- Feniletilamina para bienestar emocional
- Anandamida para sensación de felicidad
- Magnesio para relajación muscular
- Hierro para prevención de anemia
- Zinc para sistema inmunológico
- Antioxidantes más potentes que té verde

? PROPIEDADES MEDICINALES INTEGRALES:

- Energizante por carbohidratos + proteínas
- Cardioprotector por potasio y grasas saludables
- Neuroprotector por triptófano y magnesio
- Antioxidante por vitamina E y flavonoides
- Anabólico por proteína de suero completa
- Saciante por [fibra](/recetas.php?search=fibra "fibra") y grasas saludables
- Antidepresivo natural por triptófano
- Regulador glucémico por fibra soluble
- Inmunomodulador por lactoferrina
- Antiinflamatorio por omega-3 del maní
- Reparador muscular por aminoácidos
- Alcalinizante por minerales múltiples

? IDEAL PARA:

- Deportistas (pre y post-entreno)
- Personas con bajo peso (alta densidad calórica)
- Vegetarianos (proteína completa)
- Estudiantes (glucosa para cerebro)
- Personas con depresión (triptófano)
- Embarazadas (folato + proteínas + calcio)
- Niños en crecimiento (proteínas + calcio)
- Personas con fatiga crónica (energía sostenida)
- Adultos mayores (proteína fácil digestión)
- Personas con colesterol alto (beta-glucanos)

CIENCIA NUTRICIONAL DEPORTIVA:

Este batido representa la combinación perfecta de macronutrientes para deportistas: carbohidratos de liberación gradual, proteína de absorción rápida y grasas saludables para energía sostenida.

BENEFICIOS ÚNICOS DE LA COMBINACIÓN:

- Proteína + carbohidratos = ventana anabólica óptima
- Grasas saludables + vitaminas liposolubles = absorción
- Fibra + probióticos = microbiota saludable
- Triptófano + magnesio = relajación natural
- Potasio + magnesio = función muscular perfecta
- Antioxidantes múltiples = protección celular

COMPARACIÓN NUTRICIONAL SUPERIOR:

- Más proteína que muchas comidas principales
- Más potasio que bebidas deportivas comerciales
- Más fibra que cereales integrales
- Más antioxidantes que frutas rojas
- Más calcio que un vaso de leche
- Más magnesio que [chocolate](/recetas.php?search=chocolate "chocolate") negro

DATO CIENTÍFICO REVOLUCIONARIO:

La combinación de whey protein con carbohidratos simples (plátano) dentro de los 30 minutos post-ejercicio maximiza la síntesis proteica muscular hasta 25% más que consumir proteína sola.

SINERGIA NUTRICIONAL PERFECTA:

- Leucina + carbohidratos = síntesis proteica máxima
- Vitamina C + hierro = absorción óptima
- Grasas + vitaminas liposolubles = biodisponibilidad
- Triptófano + carbohidratos = serotonina cerebral
- Magnesio + potasio = función neuromuscular

BENEFICIOS PARA RENDIMIENTO:

- Pre-entreno: energía sostenida por 2-3 horas
- Post-entreno: recuperación muscular acelerada
- Desayuno: energía cerebral para concentración
- Merienda: control de apetito hasta cena
- Nocturno: reparación muscular durante sueño

VERSATILIDAD CULINARIA:

- Base para smoothie bowls con toppings
- Se puede congelar como helado saludable
- Admite variaciones con diferentes frutas
- Compatible con suplementos adicionales
- Perfecto para meal prep en porciones

TÉCNICA CULINARIA PROFESIONAL:

- Plátanos congelados crean textura más cremosa
- Licuar líquidos primero evita grumos
- Temperatura fría mejora palatabilidad
- Consistencia ajustable con líquido/hielo
- Servir inmediatamente preserva nutrientes

CONSEJOS NUTRICIONALES AVANZADOS:

- Consumir post-entreno maximiza beneficios
- Plátanos maduros = mayor dulzura natural
- Mantequilla de maní natural sin aditivos
- Whey protein de calidad = mejor absorción
- Timing nutricional optimiza resultados

Esta preparación es un verdadero elixir nutricional que demuestra cómo combinar ingredientes naturales puede crear una bebida extraordinariamente nutritiva y deliciosa, perfecta para deportistas, estudiantes y cualquier persona que busque energía sostenida y nutrición completa.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 13/04/2026 desde <https://comericohoy.com>