

Smoothie energético

Bebidas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	1	500g

INGREDIENTES

- 2 tazas de leche de almendra
- 1 cucharada de mantequilla de avellana
- Plátano (1 si eres hombre, ½ si eres mujer). O un dátil
- 1 cucharada de polvo de cacao crudo (si te gusta que sepa más a chocolate le puedes poner 1 cucharada más)
- ½ cucharadita de canela
- 2 cucharadas de semillas de cáñamo
- (Opcional) cacao nibs y coco deshidratado para decorar
- (Opcional) 1 cucharadita de maca

PREPARACIÓN

1. Coloca todos los ingredientes en la licuadora en el siguiente orden:
 - Primero la leche de almendra
 - Luego el plátano cortado en trozos (o el dátil sin semilla)
 - Después la mantequilla de avellana
 - Finalmente el cacao crudo, canela y semillas de cáñamo

2. Si usas maca, agrégala al final.
3. Licúa durante 2-3 minutos hasta obtener una mezcla suave y cremosa.
4. Sirve en un vaso y decora opcionalmente con cacao nibs y coco deshidratado.
5. Consume inmediatamente para aprovechar todos los nutrientes y la energía.
6. Perfecto para el desayuno o como snack energético antes del ejercicio.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

CONSEJO PARA TU SALUD: Este smoothie energético es perfecto para el desayuno, proporciona energía sostenible y nutrientes esenciales que mejoran el rendimiento físico y mental.

BENEFICIOS PARA DIETA DETOX Y ENERGÍA:

- Leche de almendra: Rica en vitamina E, calcio y grasas saludables que proporcionan energía sostenible
- Mantequilla de avellana: Contiene proteínas, grasas saludables y vitamina E que mejoran la salud cardiovascular
- Plátano: Proporciona potasio, fibra y energía natural que estabiliza el azúcar en sangre
- Cacao crudo: Rico en flavonoides, magnesio y antioxidantes que mejoran el estado de ánimo y la energía
- Canela: Mejora la sensibilidad a la insulina y tiene propiedades antiinflamatorias
- Semillas de cáñamo: Contienen proteínas completas, omega-3 y omega-6 que mejoran la energía y la recuperación muscular
- Maca (opcional): Adaptógeno que mejora la energía, resistencia y equilibrio hormonal
- Cacao nibs: Contienen antioxidantes y minerales que mejoran la función cerebral
- Coco deshidratado: Rico en grasas MCT que proporcionan energía rápida y sostenible

PROPIEDADES ENERGÉTICAS Y DETOX:

- Energía sostenible: Proporciona energía que se libera gradualmente sin picos de azúcar
- Proteínas: Las semillas de cáñamo y mantequilla de avellana proporcionan aminoácidos esenciales
- Antioxidantes: El cacao crudo combate los radicales libres y mejora la función cerebral
- Magnesio: Mejora la relajación muscular y la calidad del sueño
- Omega-3: Reduce la inflamación y mejora la función cerebral
- Fibra: Mejora la digestión y estabiliza el azúcar en sangre
- Vitaminas: E, B y minerales que mejoran la energía y el metabolismo
- Adaptógeno: La maca ayuda al cuerpo a adaptarse al estrés
- Detox: Ayuda al hígado a eliminar toxinas y mejora la digestión
- Recuperación: Ideal para después del ejercicio o como desayuno energético

Las mejores recetas para una vida más sana

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