



thermomix

BATIDO CON PROTEÍNAS

INGREDIENTES

3 huevos
cocidos (solo necesitará las claras)

2 yogures desnatados

1 plátano
cortado en rodajas

250 g de leche desnatada

PREPARACIÓN

- 1 Ponga en el vaso las claras cocidas, los yogures, el plátano y la leche y triture **1 min/vel 10**. Sirva inmediatamente.

CONSEJOS, VARIANTES E INFORMACIÓN ADICIONAL

Para un batido más dulce, añada edulcorante.

Este batido proteico es ideal para tomar justo después de la actividad física, ya sea entrenamiento o competición, ya que tiene un aporte significativo de proteínas de alto valor biológico y de hidratos de carbono simples que ayudarán a la recuperación muscular. Eso sí, es importante que este batido se tome como muy tarde 30-35 minutos después de haber finalizado el ejercicio, ya que es cuando se da lo que llamamos "ventana metabólica", momento en que el cuerpo tiene mayor capacidad para captar los nutrientes necesarios (glucosa y aminoácidos).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por 1 vaso

Energía
694 kJ / 166 kcal

Proteínas
16.9 g

Hidratos de carbono
22.7 g

Grasa
0.9 g