

BATUTS

BATUT VERD DE PLÀTAN I AMETLLES



BATUTS

ELABORACIÓ:
5 min



INGREDIENTS

- » 1 grapat d'espínacs
- » 1 plàtan
- » 1 got de llet de coco o ametlles sense sucre afegit
- » ½ c.p. de canyella en pols
- » ½ c.p. de vainilla en pols o 1 beina



ELABORACIÓ

1. Tritureu tots els ingredients en una batedora.
2. Si feu servir una beina de vainilla, obriu-la amb un ganivet i traieu les llavors negres amb una cullera; afegiu-les al batut.

Aquesta recepta conté al·lèrgens:
fruits secs

BEGUDES VEGETALS

Sovint reben el nom de llet pel seu color blanquinós i perquè se solen fer servir en comptes de la llet animal, però pel que fa a composició no tenen res a veure.

S'elaboren de manera molt fàcil i poden obtenir-se a partir de diverses llavors o fruits secs, i fins i tot del coco! Des de fa un temps s'han posat de moda i gairebé totes les receptes saludables substitueixen la llet per aquestes begudes. De totes maneres, com fem amb altres productes, és molt important llegir amb atenció les etiquetes i assegurar-se que no continguin massa sucre (màxim 6 g/100 ml).