

LICUADO DE PLÁTANO CON CHOCOLATE

Bebida energética con:

¡Una explosión de sabor, vitaminas y de energía!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1 Persona

- 1 Plátano o banana
- 1 y 1/2 tazas leche vegetal
- 2 Cucharadas de cocoa
- 2 Cucharadas de miel de agave o el endulzante de su preferencia
- 2 Cucharadas de hojuelas de avena.

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en una licuadora un plátano partido en 4 partes. Agregamos 1 taza y media de leche vegetal de su preferencia. Agregamos 2 cucharadas de hojuelas de avena. Agregamos 2 cucharadas de miel de agave o el endulzante de su preferencia. Agregamos 2 cucharadas de cocoa en polvo. Tapamos la licuadora y licuamos hasta que se integren bien los ingredientes. Aproximadamente un minuto.

en un vaso.

Ver video

@gracielar Ramirez8803

Muchas gracias por la receta y también por el divertido momento con su hijo... siempre me hace reír con sus ocurrencias!! como me recuerda a uno de los polivoces, por su gran parecido no solo físico sino también por su forma de hablar !!! me encantan sus videos!! Gracias... gracias... gracias!!!

@rinacamargo7111

COCINA VEGAN, TE VEO DESDE MI GUATEMALA, UN SALUDO PARA AMBOS, SE VEN TAN LINDOS JUNTOS, Y CLARO QUE ME VOY A PREPARAR MI CHOCOLATOTE, UN ABRAZO RESPETUOSO PARA AMBOS. GRACIAS

@alejandroguevara8512

Me encantan sus recetas, gracias a ustedes mi cambio de alimentación fue muy fácil. Me gusta mucho ver sus videos, sus recetas son buenísimas, gracias por su tiempo.

@dianaramirez191

Hola! soy nueva en busca de una mejor alimentación e incluso buscando ser vegana. Para el respeto de los animales y el medio ambiente. Así que me topé con su canal y me encantó. muchas gracias! y si espero puedan hacer los vídeos con desayunos, comidas y cenas para aprender a equilibrar mi alimentación. saludos desde Torreón.

¿CÓMO REDUCIR O ELIMINAR EL CONSUMO DE CARNE?

¿Sabías que hay vegetales con que contienen más hierro que la carne?

-¿Cómo obtener proteína sin consumir productos de origen animal?

-¿Mi cuerpo necesita de carne, para obtener proteína completa?

-¿Cómo se sintetizan las proteínas?

-¿Cuántos aminoácidos necesita nuestro cuerpo?

-¿Cómo se combinan los aminoácidos para obtener proteína completa?

SI QUIERES SABER TODO ESTO Y MUCHA INFORMACIÓN MÁS SOBRE:

¿CÓMO REDUCIR O ELIMINAR EL CONSUMO DE CARNE Y OBTENER PROTEÍNA COMPLETA?, TE INVITAMOS A VER EL SIGUIENTE VIDEO.

VER VIDEO

@jenysanta7718

Eres increíble Alfonso, la explicación más corta, clara, didáctica, informada, después de esta magistral clase no quedará ninguna duda del por qué dejar de comer animalitos. Mil gracias 📧 saludos desde Perú 📧

@alejandrafernandez589

Gracias x explicar tan claro el tema   . Lo aprendí de algún video anterior de ustedes y ahora voy a compartir este a una amiga  . Saluditos Familia  
 

@rosaicealarodriguezvilla9279

Muy buena información Alfonso. Dios siga bendiciendo tu vida junto a tu hermosa familia para que nos sigan regalando estos videos tan importantes para nuestra salud cuídense saludos y abrazos.

@blankenest7615

Muy bien explicado, como siempre. Se necesitan estos argumentos para combatir ciertos bulos que rondan por ahí sobre la dieta vegetal.