

# 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.