



Este licuado de chocolate es una deliciosa y saludable manera de disfrutar del sabor del cacao mientras te beneficias de las proteínas, fibra y minerales que te ofrece metamix5. Perfecto para un desayuno energético o un snack después de hacer ejercicio.

Receta de Licuado de Chocolate

Ingredientes:

- 1 vaso de leche (250 ml)
(puede ser de vaca, almendra, soja, etc.)
- 1 plátano maduro
- 2 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar
- 1 cucharada de miel o endulzante al gusto (opcional)
- 1 cucharada de metamix5
- Hielos al gusto

Instrucciones:

En una licuadora, combina la leche, el plátano, el cacao en polvo y la miel o endulzante, si lo deseas. Licúa a alta velocidad hasta obtener una mezcla suave y homogénea. Añade los hielos y licúa nuevamente hasta que el licuado esté bien frío y cremoso. Por último, incorpora 1 cucharada de metamix5 y licúa a baja velocidad durante unos segundos para integrar bien.



Licuado de Chocolate

