



BATIDO BALANCE HORMONAL



INGREDIENTES

- 1 1/2 taza de arándanos
- 1 taza de leche de coco
- 3 champiñones
- 1 cacito de proteína en polvo
- 1 plátano congelado
- 1 taza de agua o hielo
- 2 cucharadas de semillas de lino
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 taza de uvas lilas con semillas
- 1 cucharada de maca
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete

PREPARACIÓN

Coloca todos los ingredientes en la batidora.

Mezcla por un minuto hasta que la consistencia del batido sea fina.

PREPARACIÓN: 5 MINUTOS
RACIÓN 1-2 PERSONAS.

NOTAS Y TIPS

Si no tienes mantequilla de cacahuete, puedes usar de anacardos o de almendra.

La fruta la puedes usar congelada para que dure mas tiempo.

Si no tienes uvas puedes usar granada.

Si haces rotación de semillas, cambia las semillas de lino por semillas de sésamo en la segunda fase de tu ciclo.



AngieSalazar
Salud y Nutrición Integrativa



Angies Healthy choices



@angieshealthies