



50 g de almendras crudas



2 plátanos congelados



250 ml de agua

Preparación:

1. Pon las almendras en agua durante 15 minutos aproximadamente.
2. Echa las almendras, los plátanos y el agua en la batidora de vaso y tritura todo.

Consejo Bosch:

Las almendras son ricas en proteínas y aportan vitamina E, un aliado antioxidante. Al servirlo, puedes decorar el vaso con unas frambuesas.

 400 ml

Energetic almonds shake

Batido de almendras y plátano.

