

## **BATIDO RICO EN PROTEÍNAS Y CALCIO CON GERMINADOS DE ALFALFA**

### **Ingredientes para 1 persona:**

- Hojas frescas de espinacas
- 1 cucharada sopera de semillas de cáñamo
- 1 cucharada sopera de crema de almendras blancas
- 1 plátano grande
- 1 puñado de arándanos frescos o congelados
- 1 dátil
- 1 puñado de germinados de alfalfa
- 1 cucharada de café de canela en polvo
- ½ cucharadita de vainilla en polvo
- ½ cucharadita de jengibre en polvo
- Agua de coco, mineral o bebida vegetal de almendra sin azúcar



### **Preparación:**

1. Poner en este orden los ingredientes en la batidora: un poco de bebida vegetal, el plátano y los arándanos, el dátil, las espinacas, la crema de almendras, las semillas de cáñamo, las especias y por último los germinados.
2. Batir a máxima potencia hasta conseguir la textura deseada. Añadir un poco más de bebida vegetal si se prefiere una textura algo más líquida.
3. Servir y decorar con más arándanos, copos de coco o almendras troceadas.

Si optas por utilizar un dátil Medjool, un tipo de dátil, estarás utilizando un dátil **extremadamente dulce, húmedo, tierno y muy jugoso**, con el que aportarás textura y sabor dulce al batido de manera sana y natural.