

# SHAKE DURANTE EL ENTRENO



## INGREDIENTES:

- \_1 Plátano
- \_200mL Bebida de avena
- \_1c/s Cacao en polvo sin azúcar
- \_70g Avena

## ELABORACIÓN:

1. Añadir todos los ingredientes en la túrmix y batir.
2. Puedes guardarlo en la nevera para tomarlo frío después del entreno.

Ideal para darte gasolina durante el ejercicio y evitar las pájaras. El aporte de hidratos de carbono complejos lo obtendremos a partir de la avena y los simples del plátano y la bebida de avena y el aporte de proteína nos lo dará la avena también. Puedes añadir también suero de proteína o frutos secos para aumentarla. Batido con una buena dosis de potasio y magnesio.