

PARA QUÉ ES ADECUADO

Adecuadas para la ingesta durante el entrenamiento proporcionando la energía necesaria para mantener un rendimiento óptimo.

INGREDIENTES (Para 1 pax.)

Avena
Plátano
Muesli crujiente
Miel
Sal
Canela

CANTIDAD/UNIDAD

250gr.
3 unid.
150gr.
150gr.
6gr.
C/S



ELABORACIÓN

En un recipiente introduciremos los 3 plátanos pelados para machacarlos con la ayuda de un tenedor. Añadimos a continuación el resto de ingredientes y los mezclamos mientras precalentamos el horno a 150°. A continuación disponemos la mezcla en un molde que introduciremos al horno durante 30-40 min. Pasado este tiempo lo sacamos y lo dejamos enfriar para no quemarnos al sacarlo del molde. Solo nos quedará cortar las porciones y disfrutar del resultado