

ZERTARAKO DA EGOKIA

Entrenamendu gogorrenentzako egokia gosari bezala bai bero edo hotza hartzeko. Honek beharrezko energia emanen digu %100 jarduteko.

OSAGIAK

Olo malutak
Arrautza zuringoa
Kanela
Koko birrindua
Platano
Ura
Gatza

KANTITATEA/UNITATE

50gr.
100gr.
Zure gustora.
10gr.
1und.
200ml.
Pixar bat.



PRESTAKETA

Kazola ttiki batean, su apalarekin, oloa, ura, kanela eta gatza gehitzen ditugu eta poliki-poliki nahasten dugu. Nahaskia loditzen hasten denean arrautza zuringoak gehitzen dizkiogu nahasteari utzi gabe 5 minutuz. Nahi dugun testura lortzean eta arrautza zuringoak prestatu direnean, bol batean zerbitzatuko dugu eta azkenik platanoa moztua eta koko birrindua gehituko diogu.