

BATIDO DE CHOCOLATE SALUDABLE

INGREDIENTES:

- 200ml de leche o bebida vegetal sin azúcar
- Una cucharada sopera de pasta de dátiles
- Una cucharadita de cacao en polvo sin azúcar
- Una cucharada de crema de cacahuete
- Una cucharadita de tahini

PREPARACIÓN:

- 01.** Triturar todos los ingredientes hasta obtener la bebida.



También puedes congelar, en molde de cubitos de hielo, la leche o bebida vegetal que vayas a usar, ¡y obtendrás un batido muy fresquito!