

# Desayuno saludable: Receta con avena y plátano (banana)

Este es un desayuno muy nutritivo y practico el cual puedes preparar en tan solo 5 minutos. Este desayuno saludable te proporciona las vitaminas y minerales que necesitas para iniciar el día con suficiente energía.

El plátano es un alimento que tiene la peculiaridad de mantenernos llenos por mucho rato, y la avena es un alimento cargado con numerosas vitaminas y fibras que poseen un efecto diurético excelente.

## Desayuno saludable con avena y plátano (banana)



Desayuno saludable

Los ingredientes de esta receta puede encontrarlos en cualquier mercado local. Recuerda siempre elegir productos frescos y preferiblemente orgánicos, lo cual sera más beneficioso para aprovechar los nutrientes de este desayuno saludable.

### Ingredientes

- 1 plátano (banana)
- 1 cucharada de mantequilla de maní o mantequilla de almendras
- 1 taza de leche de almendras

- 2 cubitos de hielo
- 5 cucharadas de avena

## **Preparación**

Mezcla todos los ingredientes en una licuadora hasta que estén bien mezclados. Luego sírvela y consumela recién hecha.

Puedes agregar unos trozos de fruta adicional, ya sea de plátano (banana) o fresas.

Disfruta de este saludable y beneficioso desayuno bajo en calorías, el cual te ayudara a logras tus metas de bajar de peso.