

Batido de chocolate, guineo y coco

Cargada de cacao, guineo y un toque de coco, esta bebida refrescante es deliciosamente dulce pero no contiene azúcar añadida. Pruébala en el desayuno para una dosis extra de potasio y calcio.



Ingredientes:

- 2 guineos maduros
- 1 cucharada de cacao en polvo sin azúcar
- 2 tazas de leche natural (puede ser de vaca o vegetal, como de almendra, avena o soya)
- 1 cucharadita de aceite de coco

Instrucciones:

1. Pela los guineos y córtalos en trozos medianos para facilitar el licuado. Si deseas un batido más frío, puedes usar guineos previamente congelados.
2. Coloca los trozos de guineo en la licuadora, añade el cacao en polvo, la leche que prefieras y la cucharadita de aceite de coco.
3. Mezcla todo a velocidad alta hasta que la mezcla esté completamente suave y sin grumos. Si la consistencia está muy espesa para tu gusto, puedes añadir un poco más de leche.
4. Vierte en un vaso alto. Puedes decorarlo con un poco de cacao espolvoreado por encima o unas rodajas de plátano si lo deseas.
5. Tómallo de inmediato para aprovechar su frescura y sabor.

Chocolate banana coconut smoothie

Packed with cocoa, banana and a hint of coconut, this refreshing drink is satisfyingly sweet but contains no added sugar. Try it with breakfast for a punch of potassium and calcium.



Ingredients:

- 2 ripe bananas
- 1 tablespoon of unsweetened cocoa
- 2 cups of plain milk (use dairy or a non-dairy alternative like almond, oat, or soy milk)
- 1 teaspoon of coconut oil

Instructions:

1. Peel the bananas and slice them into medium-sized chunks. For a colder, creamier texture, you can use frozen banana slices.
2. Place the banana chunks in the blender. Add the cocoa powder, milk of your choice, and the coconut oil.
3. Blend on high speed until the mixture is completely smooth and creamy. If the texture is too thick, feel free to add a little extra milk.
4. Pour into a tall glass. For a fun touch, you can sprinkle a bit of cocoa powder on top or garnish with banana slices.
5. Drink immediately to enjoy its fresh flavor and silky texture.