

## BATIDO COMPLETO

### Ingredientes (para 1 ración) :

- 1 plátano mediano maduro
- 200 g de leche desnatada
- Miel
- 2 galletas tipo Maria
- Canela en polvo



### Elaboración:

1. En un recipiente apto para triturar, agregar todos los ingredientes. Triturar el conjunto con golpes cortos y rápidos para no calentar la mezcla en exceso.
2. Servir en una copa o vaso y espolvorear con canela.



### Observaciones y recomendaciones:

Se pueden preparar diferentes batidos completos sustituyendo el plátano por manzana y las galletas por un puñado de avena en copos (que dejaremos hidratar unos minutos antes de de triturar). En caso de diarrea severa se recomienda sustituir la leche desnatada por bebida de arroz, utilizar manzana cocida (cocerla durante 4-5 minutos a máxima potencia, en un envase apto y una cucucharada soperada de agua en el microondas) y no incorporar las nueces ni la miel (esta última, según tolerancia).



### Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
242,16 kcal	9,75 g	3,3 g	43,36 g