TODO EBOOK / COLECCIÓN PRÁCTICA

Batidos de fruta, sabor y color

12 combinaciones culinarias para preparar y servir



Imagen de ambientación generada con IA; no es una fotografía de una receta probada.

Fabiola López Pizarro · FLP Asesorías

Guía digital en español · Consulta práctica · Edición 2026

PREPARACIÓN 01

Plátano y cacao

2 vasos de unos 250-300 ml | 10 min orientativos

PREPARA

- 180 g de plátano pelado
- 300 ml de leche pasteurizada fría
- 10 g de cacao amargo
- 20 g de mantequilla de maní lista para consumo

PASO A PASO

1. Con manos, vaso y cuchillo limpios, reúne los ingredientes. Lava bajo agua corriente toda fruta o verdura entera antes de cortar o pelar; utiliza productos listos para consumo cuando se indique.

2. Corta el plátano en rodajas y disuelve primero el cacao con 30 ml de la leche para evitar polvo seco en la superficie.

3. Vierte primero el líquido en la licuadora y luego los sólidos. Cierra y procesa 30-45 segundos; apaga antes de abrir, bajar los bordes o incorporar un ingrediente que haya quedado arriba.

4. Comprueba la textura con una cuchara limpia. Si hace falta, añade hasta 30 ml de agua fría y mezcla otros 10 segundos; registra esa cantidad si quieres repetir el resultado.

5. Reparte en dos vasos y sirve de inmediato. Si preparas para más tarde, tapa y refrigera enseguida; agita antes de beber, ya que la separación de fases es normal.

Alérgenos: leche, maní

Conservación: Preparar para consumir al momento. Si sobra, refrigerar de inmediato a 4 °C o menos y usar durante el día siguiente; criterio prudente de calidad, no vida útil ensayada.

La mantequilla de maní debe estar bien mezclada en su envase antes de pesar.