

Batido para ganar masa muscular

Una de las repercusiones físicas que tiene el confinamiento es que hacemos menos ejercicio lo que supone una pérdida de la masa muscular. Por ello, para quienes os lo podáis permitir porque no tengáis un exceso de peso, os recomendamos este batido que con un poquito de ejercicio os permitirá recuperar la masa muscular. Es sencillo y delicioso.



Ingredientes:

- 1 taza de leche
- 5 almendras trituradas
- 1 clara de huevo
- 1 cucharadita de miel
- Una pizca de canela molida

Preparación:

Incorporad todos los ingredientes en una batidora y mezclar hasta conseguir una mezcla compacta. Si os apetece fresquito podéis añadir hielo. Cualquiera que sea la temperatura está delicioso. Pero recordad: prohibido para quien tenga exceso de peso.

¡Salud!

Secciones: **Beber**, **Con placer**