Batut vegetal ric en proteïna

Ingredients (per a 1 ració)

100 g de beguda vegetal de soia

30 g de préssec o pera en almívar

80 g de iogurt vegetal de soia

50 g de mongetes seques cuites en conserva

10 g d'avellanes pelades

Canyella en pols

Elaboració

1. Escorreu bé les mongetes i el préssec en almívar. Disposeu-los en un recipient alt amb la resta d'ingredients.

2. Tritureu-ho tot fins que quedi ben fi, i serviu el batut fred.