



RECETARIO SPEANUT

BATIDO-RECUPERADOR-TRES-A-UNO

BATIDO RECUPERADOR 3 A 1

La proporción que de verdad importa después de entrenar

MEDIDAS

4'	1	4'	0'
TOTAL	RINDE	PREP	FUEGO

INGREDIENTES

- 2 pza plátanos maduros
- 1/3 taza avena en hojuelas
- 2 cda Speanut Light
- 1 scoop proteína de suero
- 1 taza leche o bebida vegetal
- 1 pizca sal
- 4 pza hielos

POR PORCIÓN

605	27g	16g	78g	9g
kcal	prot	gras	carb	fib

MÉTODO

- 01 Pon primero el líquido en la licuadora y encima lo sólido: así las aspas agarran y no tienes que estar parando a bajar las paredes.
- 02 Licúa un minuto completo. La avena cruda necesita ese tiempo para dejar de sentirse arenosa.
- 03 Agrega el hielo y licúa treinta segundos más.
- 04 Bébelo dentro de la hora siguiente al entrenamiento, sin prisa: de un trago sienta pesado.

Light no aporta azúcar añadida, que es justo lo que se busca aquí: el carbohidrato tiene que venir del plátano y de la avena, que además traen potasio y fibra.

PROCEDENCIA

speaknut.mx/recetas/batido-recuperador-tres-a-uno

Receta probada en cocina de casa.

2026-09-17 · INTERNACIONAL · FÁCIL

ESCANEA

Speanut
Crema de Cacahuete



LO QUE SE APRENDE AL SEGUNDO INTENTO

- 01 La proporción 3:1 tiene sentido después de sesiones largas o de dos entrenamientos el mismo día. Para una rutina de pesas de 45 minutos, con la mitad del plátano sobra.
- 02 La pizca de sal no es capricho: repone parte del sodio que se fue en el sudor y hace que el dulzor del plátano no empalague.
- 03 Si te queda demasiado espeso, es el plátano. Añade líquido de treinta en treinta mililitros, no de golpe.

DUDAS QUE SIEMPRE SALEN

¿Sirve sin proteína en polvo?

Sí, pero cambia la proporción. Sin el scoop quedan unos 12 g de proteína y la relación se va a 6:1, que ya es un batido de carbohidrato.

¿Hay una ventana de treinta minutos?

No como se contaba antes. Lo que sí importa es el total del día; tomarlo cerca del entrenamiento es cómodo, no urgente.

¿Puedo dejarlo hecho?

Se oxida y se separa. Deja los sólidos pesados en un frasco y licúa al momento: son cuatro minutos.



LA QUE SE USA AQUÍ

Speanut Light

speanut.mx/productos/light

Speanut
Crema de Cacahuete

¿La hiciste?

Califica la receta y dinos qué cambiarías. Se publica con tu nombre de pila.

ESCANEA

