



RECETARIO SPEANUT

LICUADO-POST-ENTRENO-DE-CACAHUATE

LICUADO POST-ENTRENO DE CACAHUATE

La ventana de 30 minutos, resuelta en la licuadora

MEDIDAS

3'	1	3'	0'
TOTAL	RINDE	PREP	FUEGO

INGREDIENTES

- 1 taza leche o bebida vegetal
- 1 pza plátano congelado
- 2 cda **Speanut Light**
- 1 scoop proteína en polvo de vainilla o chocolate
- 3 cda avena en hojuelas
- 1 cdita canela
- al gusto hielo

POR PORCIÓN

486	32g	16g	52g	7g
kcal	prot	gras	carb	fib

MÉTODO

- 01 Pon primero el líquido en el vaso de la licuadora y luego lo sólido. Así las aspas no se atascan.
- 02 Licúa 60 segundos a máxima velocidad.
- 03 Prueba: si lo quieres más espeso, agrega hielo y licúa 15 segundos más.
- 04 Sirve de inmediato, idealmente dentro de los 30 minutos posteriores al entrenamiento.

Light no aporta dulzor propio, y eso importa cuando la proteína en polvo ya viene endulzada. Evita que el licuado quede empalagoso.

PROCEDENCIA

speanut.mx/recetas/licuado-post-entreno-de-cacahuate

Receta probada en cocina de casa.

2026-05-26 · MEXICANA · FACIL

Speanut
Crema de Cacahuete

ESCANEA



LO QUE SE APRENDE AL SEGUNDO INTENTO

- 01 Congela plátanos maduros en rodajas y siempre tendrás base lista.
- 02 Sin proteína en polvo el licuado queda en 14 g de proteína; sigue siendo un buen desayuno.
- 03 Una cucharada de cacao lo convierte en licuado de chocolate.

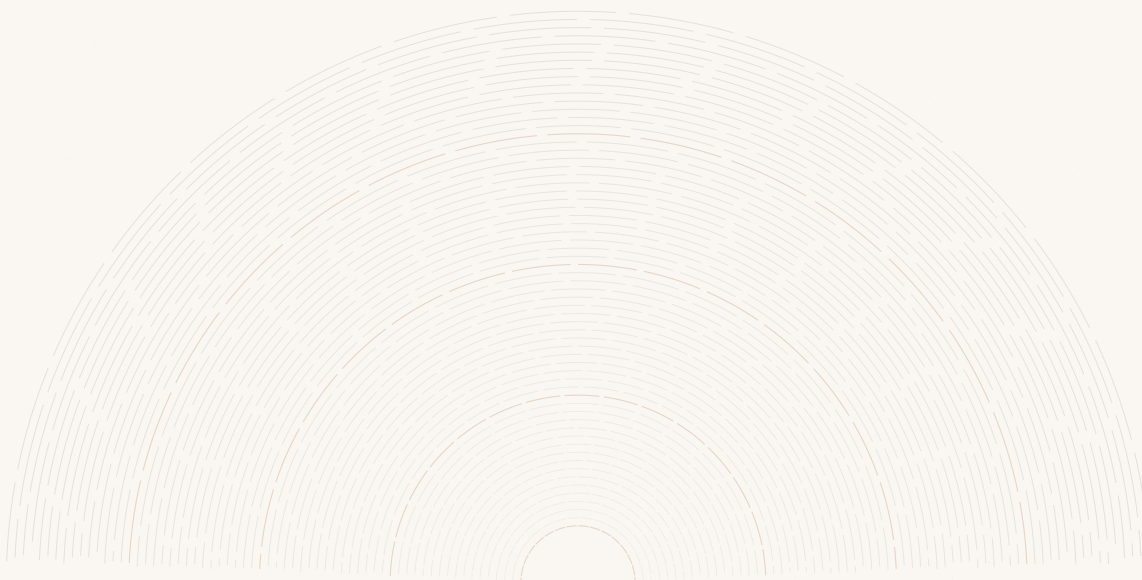
DUDAS QUE SIEMPRE SALEN

¿Puedo prepararlo la noche anterior?

Sí, aunque la avena lo espesa mucho. Guárdalo tapado y agrega un chorrito de leche antes de tomarlo.

¿Sirve para subir de peso?

Es un buen apoyo: casi 500 kcal con proteína completa y grasa de calidad, sin azúcar añadida.



LA QUE SE USA AQUÍ

Speanut Lightspeanut.mx/productos/light

Speanut
Crema de Cacahuete

¿La hiciste?

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

ESCANEA

