



RECETARIO SPEANUT

SMOOTHIE-BOWL-DE-CACAHUATE

SMOOTHIE BOWL DE CACAHUATE

Se come con cuchara, y esa es la gracia

MEDIDAS

8'	1	8'	0'
TOTAL	RINDE	PREP	FUEGO

INGREDIENTES

- 2 pza plátanos congelados en rodajas
- ½ taza fresas congeladas
- 2 cda Speanut Crunchy
- 1 scoop proteína en polvo de vainilla
- 1/3 taza leche o bebida vegetal
- al gusto granola, coco rallado, fruta fresca y semillas

POR PORCIÓN

486	24g	16g	62g	9g
kcal	prot	gras	carb	fib

MÉTODO

- 01 Pon primero la leche en la licuadora y encima la fruta congelada, la crema de cacahuete y la proteína.
- 02 Licúa por pulsos. Va a atascarse: para, baja con espátula y sigue. Toma 2 o 3 minutos.
- 03 Vacía en un tazón frío y alisa la superficie con el dorso de la cuchara.
- 04 Acomoda los toppings en franjas: granola, fruta en rodajas, coco y semillas. Come de inmediato.

Crunchy deja trocitos que se sienten entre la fruta y la granola, y esa textura es justamente lo que le falta a un smoothie bowl normal.

PROCEDENCIA

speakut.mx/recetas/smoothie-bowl-de-cacahuete

Receta probada en cocina de casa.

2026-06-02 · MEXICANA · FACIL

ESCANEA

Speanut
Crema de Cacahuete



LO QUE SE APRENDE AL SEGUNDO INTENTO

- 01 Enfría el tazón en el congelador 10 minutos y aguanta mucho más antes de derretirse.
- 02 Sin proteína en polvo baja a 12 g de proteína y sigue funcionando.
- 03 Congela los plátanos ya en rodajas: enteros no los muerde la licuadora.

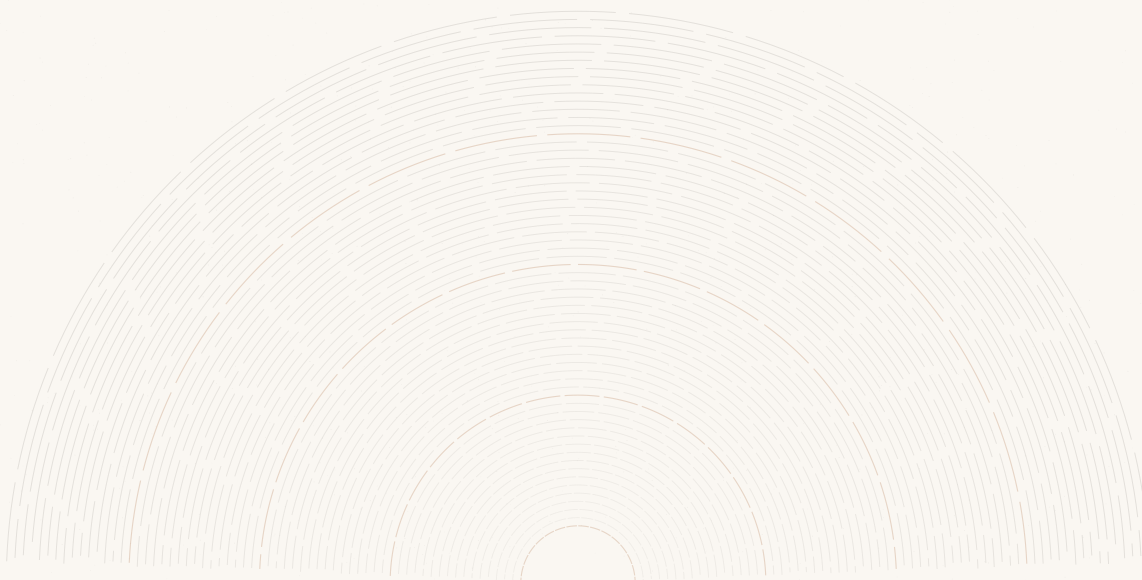
DUDAS QUE SIEMPRE SALEN

¿Necesito licuadora de alta potencia?

Ayuda mucho. En una licuadora normal, deja los plátanos 10 minutos fuera del congelador antes de empezar.

¿Se puede preparar la noche anterior?

No: se derrite y se separa. Lo que sí puedes dejar listo es la fruta porcionada en una bolsa en el congelador.



LA QUE SE USA AQUÍ

Speanut Crunchy

speanut.mx/productos/crunchy

Speanut
Crema de Cacahuete

¿La hiciste?

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

ESCANEA

