

# Batido de chocolate con menta

Bebidas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
5 min	2	400g

## INGREDIENTES

- 1 taza de leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada de mantequilla de nuez (almendra, anacardo)
- 1 plátano
- 1 taza de espinacas
- 1 cucharadita de cacao en polvo
- 1 gota de aceite de menta

## PREPARACIÓN

1. Mezcle todos los ingredientes en la licuadora.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

### BENEFICIOS PARA EL HÍGADO GRASO:

- Cacao en polvo: Rico en antioxidantes (flavonoides) que protegen el hígado
- Leche de almendras: Grasas saludables que no sobrecargan el hígado
- Mantequilla de nuez: Grasas monoinsaturadas beneficiosas para el hígado
- Espinacas: Clorofila que ayuda a desintoxicar el hígado
- Plátano: Potasio que apoya la función hepática

- Menta: Mejora la digestión y el flujo biliar

Este batido combina los beneficios del chocolate negro con la frescura de la menta, proporcionando antioxidantes y nutrientes que apoyan la salud hepática.

### ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 11/02/2026 desde <https://comericohoy.com>