



## **SHAKE DE ALMENDRAS, CACAO, PLÁTANO Y DÁTILES**

### Para la leche de almendra:

- 125g de almendra cruda con piel
- 350g de agua
- 150g de hielo

Lavamos las almendras, la ponemos en remojo durante 24 horas en la nevera. Escurrimos el agua y las volvemos a lavar.

Introducimos en la Thermomix, las almendras hidratadas, el agua y el hielo.

Trituramos a velocidad 8 durante 8 minutos.

Pasamos la mezcla por una estameña y reservamos la leche resultante

### Para el Shake de cacao:

- 450g de **leche de almendra** (se puede sustituir por leche de almendra o soja comprada y para los pacientes con riesgo de oclusión intestinal podemos sustituir por leche de vaca o leche de vaca sin lactosa)
- 25g cacao en polvo
- 50g de **dátil** ( para los pacientes con riesgo de oclusión intestinal podemos sustituir por los dátiles por 15g d miel )
- 50g de plátano

Pelamos y cortamos el plátano, retiramos el hueso a los dátiles. Ponemos todos los ingredientes en la Thermomix y trituramos a velocidad 8 durante 5 minutos.

Servimos.