

# Licudo Redushake de chocolate

Para dietas de adelgazamiento

## Ingredientes



1 medida de  
Redushake sabor chocolate



250 ml de leche  
descremada



¼ cta. de canela  
en polvo



2 nueces enteras



3 cubos de hielo

## Procedimiento

Licuar todos los ingredientes hasta formar un batido cremoso y homogéneo.  
Servir y consumir.

# Licuada Redushake de chocolate

Para dietas de adelgazamiento

- ☞ Apto para celíacos
- ☞ Un batido sustituye una comida completa
- ☞ 246 kcal por batido
- ☞ 16 g de proteína
- ☞ 14 vitaminas y 14 minerales

Esta receta logra un licuado de bajas calorías para dietas con sustitución parcial de comidas. Al ser preparado con leche y nueces, tiene un muy buen aporte de proteínas y, seguramente, de saciedad.

Recetario  
mixing

A decorative border surrounds the central text, featuring illustrations of chocolate bars, walnuts, and light blue milk jugs with water droplets.