

Programación taller de Batidos energéticos

Duración 4 horas De 16:30 a 20:30

Lunes 12/01/2026

Día 1.

- Introducción sobre las propiedades nutricionales de las frutas y verduras.
- Beneficios sobre la salud de los batidos y smoothies.

Platos a elaborar: **batidos de espinacas, apio y aguacate / piña y coco / mango y limón / naranja, fresa y remolacha / avena y pera / lassi de melocotón.**

1. Material básico para hacer las recetas.
2. Ingredientes para la realización de los mismos.
3. Mise en place necesaria.
4. Finalización del plato y emplatado.