

## Smoothie relajante para dormir mejor.

**Smoothie relajante.** El sabor dulce del **plátano** es un buen reclamo para consumir uno al día, pero también su contenido en triptófano, un aminoácido esencial que nos ayuda a relajarnos, a dormir bien y a sentirnos mejor. Gracias a que es rico en fibra saciamos nuestro apetito rápidamente y además mejora el tránsito intestinal. Comer un **plátano** al día puede ser muy beneficioso para las mujeres mayores, porque su contenido en potasio reduce las posibilidades de sufrir un ictus. En este delicioso smoothie hemos puesto también leche de avena, que complementa muy bien con sus nutrientes los efectos de esta bebida relajante.

### Ingredientes

1/4 l de leche de avena

1/2 plátano o banana

1/2 manzana (la que más te guste)

1 rodaja de piña

1 rama de canela

Frutos secos que os gusten (nueces pecanas, almendras picadas, etc.)

Unas hojitas de menta para decorar

### Preparación del Smoothie relajante

Pelamos y cortamos en trozos las frutas, las echamos en la batidora junto con la leche de avena. Lo batimos bien hasta obtener una crema suave. Según lo cremoso que lo deseemos le podremos ir añadiendo algo más de leche, hasta conseguir la textura deseada. Después, si se quiere se le pueden añadir unos trocitos de frutos secos, aunque esto es opcional, ya dependerá de si queremos que lleve más o menos calorías. A nosotras nos encantan los frutos secos, así que se los hemos puesto.

Si te gustan los smoothies, te recomendamos nuestro Smoothie de acción probiótica.