



**BARISTA
CASERO**

TODO SOBRE
CAFÉ EN CASA



Smoothie de plátano y café

Una receta rápida, fría y cremosa preparada con plátano congelado, café y leche o bebida vegetal.



Tiempo:
5 minutos



Raciones:
1 porción grande



Dificultad:
fácil



Método:
triturado



INGREDIENTES

- 1 plátano mediano maduro y congelado.
- 60 ml de café preparado y completamente frío.
- 120 ml de leche o bebida vegetal.
- ¼ de cucharadita de canela molida.
- ¼ cucharadita de extracto de vainilla, opcional.
- 2 o 3 cubitos de hielo o café congelado, opcionales.



PREPARACIÓN

1. Prepara el café con tu método habitual y déjalo enfriar completamente.
2. Vierte en la licuadora la leche o bebida vegetal y el café frío.
3. Añade el plátano congelado, la canela, la vainilla y los cubitos, si los utilizas.
4. Tritura durante 30 segundos. Comprueba la textura y vuelve a batir hasta obtener una mezcla homogénea.
5. Si está demasiado espeso, añade leche de cucharada en cucharada.
6. Prueba el smoothie antes de añadir cualquier endulzante y sírvelo inmediatamente.



INTENSIDAD DEL CAFÉ

- **Suave:** 30–40 ml de café y 140–160 ml de leche.
- **Equilibrada:** 50–60 ml de café y 110–130 ml de leche.
- **Intensa:** 70–90 ml de café y 80–100 ml de leche.
- **Con espresso:** 1 espresso doble y 100–120 ml de leche.



CAFETERAS COMPATIBLES

Puedes preparar la receta con:

- Cafetera italiana.
- Prensa francesa.
- Cafetera de goteo.
- Máquina de espresso.
- Cafetera de cápsulas.
- Cold brew.
- Café soluble.
- Café descafeinado.



El café debe estar completamente frío antes de añadirlo a la licuadora.



CONSEJOS RÁPIDOS

- Utiliza un plátano maduro para obtener más dulzor natural.
- Congela el plátano sin piel y cortado en rodajas.
- Empieza con poco líquido; siempre puedes añadir más.
- Usa cubitos de café para enfriar sin diluir el sabor.
- No añadas azúcar antes de probar el smoothie.
- Consúmelo recién preparado para disfrutar de su mejor textura.



VARIACIONES

- **Con avena:** añade 2 cucharadas de avena.
- **Proteico:** añade yogur griego o una medida de proteína.
- **Vegano:** utiliza una bebida vegetal.
- **Con cacao:** incorpora 1 cucharadita de cacao puro.
- **Con frutos secos:** añade 1 cucharada de mantequilla de cacahuete o almendras.

Descubre más recetas y artículos sobre café en nuestra web

 baristacasero.com



**BARISTA
CASERO**
TODO SOBRE CAFÉ EN CASA

Escanea este QR para ver la receta completa

