

Ingrid Grudke reveló la receta de un licuado de carne y sus seguidores la mataron: “Me descompongo”

03/01/2023



Desde hace unos años que Ingrid Grudke ha dado un giro en su carrera como modelo para poder dedicarse al mundo fitness y a la alimentación sana, lo cual suele compartir en varias de las publicaciones que hace en sus redes sociales.

Por medio de su cuenta personal de Instagram, la panelista de **Los 8 escalones del millón** posteo un video en el que aparece mostrando el paso a paso para poder hacer un “licuado de carne vacuna”.

En las imágenes aparece la rubia mostrando un plato con carne cocida y fría, la cual luego tira a la licuadora y le agrega miel. “Cocinamos el pedazo de carne y lo cortamos en pedacitos que luego van a ir a la licuadora”, comenzó explicando.

Ingrid luego puso una copa de agua adentro del electrodoméstico y tras batirlo, **colocó el contenido en una copa y le agregó miel líquida, lo que generó polémica entre los fanáticos que vieron la receta.**

“Pintamos toda la casa... ¿qué es eso?”, “Mirá que no soy vegetariana y menos vegana, pero no puedo tolerar esta receta”, “No me da ni lo probaría”, “Soy vegetariana casi me descompongo de ver esto”, “De solo verlo me dio impresión”, fueron algunas de las críticas de los usuarios.

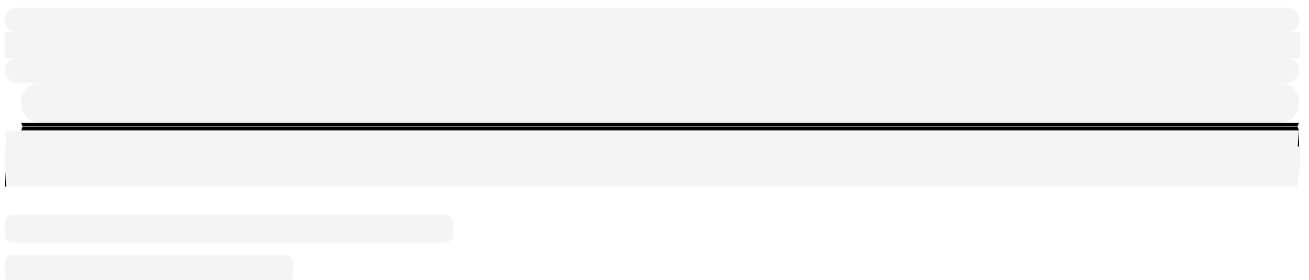


Junto al video, Grudke comentó: **“Licuado de carne. Usar una carne vacuna, sin grasa, también puede ser pechuga de pollo. Se puede hervir o al horno. Si lo hacés al horno, hay veces que la carne se quema un poco en algún costado, la parte más tostada quítala, no le da buen sabor, queda amargo. Usá solo las partes bien cocidas”.**

Luego la modelo agregó: **“Un licuado no necesariamente tiene que ser de frutas o dulce. Acá les dejo una receta de un licuado de carne y miel.** Es un licuado proteico que puede llamar la atención o no gustar. Pero a muchos les va a interesar”.



[View this post on Instagram](#)



A post shared by Revista Pronto (@revista_pronto)

Además, la misionera explicó: **“Si hacés deporte, si por algún motivo no podés masticar o comer carne, si estás en una edad avanzada y necesitás consumir muchas proteínas al día, esta receta es ideal”.**

Cabe recordar que, Ingrid Grudke planteó que en la escuela deberían enseñar a los niños a alimentarse de forma saludable: «También tendrían que saber primeros auxilios», **había opinado hace poco en medio de su pasión por el entrenamiento y su nueva alimentación.**

Fuente: Pronto