



LICUADO DE PLÁTANO Y GERMEN

Ingredientes:

- 1 ½ tazas de leche baja en grasa (375 ml)
- 1 taza de yogurt natural (250 ml)
- 1 naranja grande, solo el jugo
- 1 plátano en trozos
- 2 cucharadas de miel de abeja
- 1 cucharada de germen de trigo
- Hielo al gusto
- 2 rebanadas de plátano para decorar

Procedimiento:

1. Licua todos los ingredientes hasta integrar por completo.
2. Ofrece en vaso, decorando con las rebanadas de plátano.

Tiempo de preparación:

5 minutos

Grado de dificultad:

Fácil

Porciones:

4