



SMOOTHIES

Ingredientes:

- 1 taza de hielo
- 1 taza de yogurt natural (250 ml)
- 2 cucharadas de miel o leche de coco
- 1 taza de fruta (fresas, frutos rojos, plátano, mango, manzana)
- 2 cucharadas de otros ingredientes (avena, chocolate en polvo)

Procedimiento:

1. Licue el hielo con el yogurt, la miel y la fruta y otros ingredientes de su preferencia (fresas con leche de coco, frutos rojos, plátano con chocolate, mango, manzana con avena).
2. Sirva de inmediato

Tiempo de preparación:

5 minutos

Grado de dificultad:

Fácil

Porciones:

1