



LICUADO DE AMARANTO

Ingredientes:

- 1 taza de yogur natural reducido en grasa (250 ml)
- 1 taza de leche light fría (250 ml)
- 3 cucharadas de sustituto de azúcar
- ½: taza de amaranto
- Canela para espolvorear

Procedimiento:

1. Licua todos los ingredientes.
2. Ofrece en vasos y espolvorea un poco de canela

Tiempo de preparación:

5 Minutos

Grado de dificultad:

Facil

Porciones:

1 porcion