

- Smoothie de berries -



INGREDIENTES

- 1/2 TAZA DE MEZCLA DE BERRIES CONGELADAS
- 1/2 TAZA DE FRESAS CONGELADAS
- 1/2 TAZA DE BLUEBERRIES CONGELADOS
- MEDIO PLÁTANO CONGELADO
- 1 1/2 TAZA DE YOGURT GRIEGO
- 1 1/2 TAZA DE LECHE DE COCO
- 1 CHORRITO DE VAINILLA MOLINA CRISTALINA
- MIEL DE ABEJA

PROCEDIMIENTO

1. PARA LA PRIMERA CAPA, PON LA MEZCLA DE BERRIES, MEDIA TAZA DE YOGURT, MEDIA TAZA DE LECHE, UN CHORRITO DE VAINILLA MOLINA CRISTALINA Y MIEL DE ABEJA EN LA LICUADORA. LICÚA POR 1 MINUTO Y SIRVE EN DOS VASOS. CONGELA POR 5 MINUTOS.
2. PARA LA SEGUNDA CAPA, PON LAS BLUEBERRIES, MEDIA TAZA DE YOGURT, MEDIA TAZA DE LECHE, UN CHORRITO DE VAINILLA MOLINA CRISTALINA Y MIEL DE ABEJA EN LA LICUADORA. LICÚA POR 1 MINUTO Y SIRVE. CONGELA POR 5 MINUTOS.
3. PARA LA TERCER CAPA, PON LAS FRESAS, EL PLÁTANO, MEDIA TAZA DE YOGURT, MEDIA TAZA DE LECHE, UN CHORRITO DE VAINILLA MOLINA CRISTALINA Y MIEL DE ABEJA EN LA LICUADORA. LICÚA POR 1 MINUTO Y SIRVE. AGREGA COCO RALLADO DE TOPPING.