

- 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 YOGURTH GRIEGO □
- 1 1/2 TAZA DE LECHE DE COCO □
- 1 CHORRITO DE VAINILLA MOLINA □
- MIEL DE ABEJA

PROCEDIMIENTO

1. PARA LA PRIMERA CAPA, PON LA MEZCLA DE BERRIES, MEDIA TAZA DE YOGURTH, MEDIA TAZA DE LECHE, UN CHORRITO DE VAINILLA MOLINA 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 YOGURTH, MEDIA TAZA DE LECHE, UN CHORRITO DE VAINILLA MOLINA Y MIEL DE ABEJA EN LA LICUADORA. LICÚA POR 1 MINUTO Y SIRVE EN DOS VASOS. CONGELA POR 5 MINUTOS.

3. PARA LA TERCERA CAPA, PON LAS FRESAS, EL PLÁTANO, MEDIA TAZA DE YOGURTH, MEDIA TAZA DE LECHE, UN CHORRITO DE VAINILLA MOLINA Y MIEL DE ABEJA EN LA LICUADORA. LICÚA POR 1 MINUTO Y SIRVE EN DOS VASOS. AGREGA COCO RALLADO DE TOPPING.