

Smoothie de aguacate avainillado

INGREDIENTES

● AGUACATES	2 UNIDADES
● PLÁTANO CONGELADO	1 UNIDAD
● HIELO	UN PUÑADO
● LECHE DE COCO	400GR
● SEMILLAS DE CÁÑAMO	2C
● SEMILLAS DE CHÍA	1C
● EXTRACTO DE VAINILLA	1C

PREPARACIÓN

- PREPARA TODOS LOS INGREDIENTES Y TRITURALOS EN UNA BATIDORA HASTA QUE ESTÉN BIEN MEZCLADOS.
- SI DESEAS QUE EL SMOOTHIE ESTÉ FRÍO AÑADE LA LECHE DE COCO DIRECTAMENTE DESDE LA NEVERA.