

# Smoothie de Matcha

## INGREDIENTES

- TÉ MATCHA 1 C
- PLÁTANO 1/2 UNIDAD
- MANGO CONGELADO 1/2 UNIDAD
- ESPINACAS 2 PUÑADOS
- DÁTILES 1/2 UNIDAD
- LECHE DE ALMENDRAS 60ML
- ESENCIA DE VAINILLA 1/2 CF
- MANTEQUILLA DE ALMENDRAS 1C

## PREPARACIÓN

- COLOCA TODOS LOS INGREDIENTES MENOS LA MANTEQUILLA DE ALMENDRAS, EN UNA BATIDORA DE ALTA POTENCIA. PULSA UN PAR DE VECES PARA COMBINAR TODO.
- SUBE LA VELOCIDAD AL MÁXIMO Y MEZCLA HASTA QUE ESTÉ COMPLETAMENTE COMBINADO Y SUAVE. SI EL BATIDO PARECE DEMASIADO ESPESO, AÑADE MÁS LECHE DE ALMENDRAS. VIERTÉ EN UN VASO GRANDE (¡O EN UN BOL PARA UN SMOOTHIE BOWL!) Y ADORNA CON LA MANTEQUILLA DE ALMENDRAS, Y TUS TOPPING FAVORITOS, COMO PLÁTANO O DATILES