

Smoothie Bowl

INGREDIENTES

- | | | | |
|--------------------------|------------|-----------------------|----------|
| ● FRUTAS DEL BOSQUE | 250GR | ● PEPITAS DE CALABAZA | AL GUSTO |
| ● YOGUR NATURAL | 90GR | | |
| ● COPOS DE AVENA | 30GR | | |
| ● LECHE DE ALMENDRAS | 60ML | | |
| ● PASTA DE DÁTIL | 1C | | |
| ● COCO RALLADO (TOPPING) | 1C | | |
| ● FRESAS (TOPPING) | 3 UNIDADES | | |
| ● ARÁNDANOS (TOPPING) | 6 UNIDADES | | |

PREPARACIÓN

- COMBINA LAS FRUTAS DEL BOSQUE QUE DESEES (FRAMBUESAS, ARÁNDANOS, FRESAS, CONGELADAS O NO), EL YOGUR, LA LECHE, LA AVENA, LAS ALMENDRAS Y LA PASTA DE DÁTIL (OPCIONAL) EN UNA BATIDORA Y MEZCLA HASTA QUE ESTÉ CREMOSA.
- TRANSFIERE LA MEZCLA A UN BOL PARA SERVIR Y AÑADE TUS TOPPING FAVORITOS, COCO, SEMILLAS Y MÁS FRUTOS ROJOS