

LICUADO DE PIÑA CON MANGO

Elaborara una deliciosa, nutritiva y energética bebida.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 vasos de 300 ml

- 3/4 taza piña picada
- 1/2 taza mango
- 1 y 1/2 tazas leche vegetal
- 3 Cucgaradas de copos de avena
- Endulzante de tu preferencia

NOTA: TODA LA FRUTA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA

Modo de preparación

en una licuadora 1 y $\frac{1}{2}$ taza de leche vegetal, $\frac{3}{4}$ de taza de piña picada, $\frac{1}{2}$ taza de mango picado y 3 cucharadas de hojuelas de avena.

3 cucharadas soperas de miel de agave o del endulzante de su preferencia y licuamos hasta que se mezclen bien los ingredientes. Apagamos la licuadora.

.

Ver video

@joseluisfrancomedero6140


Apreciado joven! un deleite preparar sus recetas. Sus videos son un ramillete de alegría! Gracias x compartir

sus talentos! Felicidades x el regalo de tener a su mamita =)


@alessiaboschlyn5811

Me encantan tus licuados o smoothies... Suban más recetas con agregados de diferentes especias que le den toque exótico. Gracias. Éxitos

@sweetavenuebyelizabeth8143

Wow... esto es maravilloso... gracias por compartir... saludes desde British Columbia, Canada 

@deliapatlan523

Que rico!! el mango es de mis frutas favoritas y la pina  delicioso licuado!! Saludos, lluvia de bendiciones. 