

LICUADO DE ZARZAMORA CON AMARANTO

¡Colorida, refrescante y nutritiva bebida!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Vasos

- 2 Cucharadas de amaranto
- 3 Cucharadas de azúcar (el endulzante de su preferencia)
- 1 Taza de zarzamoras
- 2 Tazas leche de almendras

NOTA: LA FRUTA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA.

Modo de preparación

al vaso de la licuadora hielo y una taza de zarzamoras (de preferencia congeladas)

2 tazas de leche vegetal (La de su preferencia. Agregamos 2 cucharadas de amaranto inflado y 3 cucharadas de azúcar (El endulzante es al gusto, azúcar, mascabado, fruto del monje, miel de agave o el endulzante de su preferencia. Licuamos.

3.- Presentamos.

Ver video