

ATOLE DE GUAYABA

Delicioso y nutritivo atole vegano de guayaba. Vegano porque utilizamos leche vegetal en su elaboración.

Rico en vitamina C

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Tazas

- 3 Guayabas
- 2 cucharadas de leche de soya en polvo
- 2 cucharadas de miel de agave
- 1/2lt. de agua

NOTA: LA FRUTA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA.

Modo de preparación

un pocillo grande, ponemos 3 guayabas partidas a la mitad y agregamos agua a cubrir (Tomamos el agua del $\frac{1}{2}$ litro que vamos a utilizar para esta receta)

hervir por 5 minutos. Pasamos todo al vaso de la licuadora y agregamos el resto que nos queda del $\frac{1}{2}$ litro de agua. Agregamos 2 cucharadas de leche vegetal en polvo. (Si no tienes leche en polvo, puedes utilizar $\frac{1}{2}$ litro de leche vegetal en lugar del $\frac{1}{2}$ litro de agua)

2 cucharadas de miel de agave (o pueden utilizar el endulzante de su preferencia)

por un minuto. Colamos a un recipiente.

Ver video