

YOGURTH DE FRESA CON PLÁTANO

¡Libre de lácteos!

Sencilla, pero deliciosa receta elaborada con tofu suave. Si deseas un poco de acidez, puedes agregar una gotas de limón.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 500 ml

- 1 plátano dominico
- 5 fresas
- Tofu suave
- Miel de agave
- Leche vegetal de su preferencia
 - Granola

NOTA: LAS FRUTAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un vaso de licuadora agregamos 275 gr de tofu suave partido en cubos (el tofu debe de estar drenado). Agregamos 5 fresas partidas a la mitad y un plátano dominico pelado partido por la mitad. Agregamos 4 cucharadas de miel de agave. Licuamos.

Lo pueden hacer en licuadora o minipimer.

$\frac{1}{2}$ taza de leche vegetal de su preferencia. (Si les gusta espeso, no le agreguen la leche vegetal)

con un poco de granola, una fresa partida por la mitad y dos rodajas de plátano dominico.

.

[VER RECETA](#)