

LICUADO DE PIÑA CON MANGO

Es una bebida natural, energética y con muchos beneficios nutricionales.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 600 ml

- 3/4 taza piña picada
- 1/2 taza mango
- 1 y 1/2 tazas leche vegetal
- 3 Cucharadas de copos de avena
- Endulzante de su preferencia.

NOTA: TODAS LAS FRUTAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una licuadora ponemos 1 y 1/2 tazas de leche vegetal, agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de piña picada. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de mango picado, 3 cucharadas de avena y 3 cucharadas soperas de miel de agave. Licuamos hasta que se integren bien los ingredientes.

Ver video

@sweetavenuebyelizabeth8143

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

@deliapatlan523

Que rico!! mango es de mis frutas favoritas y pina 
delicioso licuado.!! saludos lluvia de bendiciones. 


@avejitarockera4802

QUE RICO000 CLARO QUE LO ARE ,SE ME ANTOJO MUCHO,  
  mmm GRACIAS POR COMPARTIRLO!

@alessiaboschlyn5811

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