SMOOTHIE DE FRUTOS ROJOS

Vitamina C, E, B, Potasio, Magnesio, Hierro, Ácido Fólico y más.

¡Refréscate sanamente!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 500 ml

- 1/4 taza tofu
- 1 taza frutos rojos
- 3 cucharadas de miel de agave
- 1 taza leche vegetal
- 1 plátano

NOTA: LA FRUTA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

al vaso de la licuadora una taza de leche vegetal de su preferencia. Agregamos 1/4 de taza de tofu perfectamente drenado. Agregamos un plátano sin cáscara y partido en 4 partes. Agregamos una taza de frutos rojos congelados (Si no los tienen congelados, pueden agregar hielo). Agregamos 3 cucharadas de miel o el endulzante de su preferencia. Licuamos por un minuto o hasta integrar bien los ingredientes.

.

Ver video

@xana969

Gracias a está hermosa familia vegana estoy aprendiendo muchas recetas. Se ve super delicioso el smothie. Infinitamente gracias por los links de las recetas. Os adoro <

@danielaparra1814

QUE AMOROSOS Q SON!!!!!! < < < < < < ...ME
ENCANTAN TODO LO Q ÑOS... < < < < <

@RosaRosa-mh7hx

Qué cosa más deliciosa! Fresco, nutritivo y llenador! Se me antoja de desayuno antes de ir al trabajo, la escuela o el gimnasio. Muchas gracias! Esta semana hice mi segundo pay de calabaza, me salió más bonito e igual de rico. Un buen fin de semana para todos.

@candidabarros

Un dato... El banano mientras mas maduro mucho mejor, porque esta mas alcalinizado, menos maduro mas acidificado. <