

LICUADO DE MANZANA Y PLÁTANO

Bebida refrescante y energética para empezar tu día o para después del ejercicio.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 700 ml aproximadamente.

- 1 manzana
- 1 plátano
- 1/2 taza granola
- 2 tazas leche vegetal
- 3 cucharadas de piloncillo o panela
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Hielo

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Agregamos una taza de leche vegetal al vaso de la licuadora, agregamos un plátano en trozos, agregamos una manzana en cubos, agregamos $\frac{1}{2}$ taza de granola, agregamos 3 cucharadas de piloncillo o azúcar mascabado o el endulzante de su preferencia. Agregamos una cucharadita de esencia de vainilla y un poco de hielo (opcional). Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. (Aproximadamente un minuto).

2-Presentamos.

VER RECETA

@AnaMartinez-hs1ii

Hola se mira muy rico el licuado, les comento que hoy se unió mi hermano al canal y sabemos que va a ser de mucha ayuda. Saludos!

@aureliamonicarodriguezcari1387

Gracias que rico licuado y que agradable es escucharlo cortar la historia y al disfrutar el licuado los aprecio y que Dios. Los Bendiga

@dorisvidal5623

Maravillosa receta muchas gracias familia desde Colombia

@guadalupeescutia7481

Gracias me está haciendo falta buen día querida familia