

# 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