

SMOOTHIE BOWL

INGREDIENTES:

- 1 taza grande de fruta congelada troceada (mango, plátano, frutos rojos, piña...)
- 1 yogur natural o 125ml de kéfir natural
- 50ml de bebida vegetal sin endulzar
- Una cucharada sopera de crema de frutos secos 100%
- 1 cucharada sopera de semillas de chía trituradas
- Toppings al gusto: pasas, nueces, coco rallado, nibs de cacao...

PREPARACIÓN:

- 01.** Poner en un vaso batidor la fruta con el yogur o el kéfir y la bebida. Batir hasta que quede una crema fría.
- 02.** Servir en un bowl y poner los toppings por encima al gusto.



Una buena, nutritiva y fresquita opción para desayunar o como última comida del día.