

SMOOTHIE BOWL

INGREDIENTES:

- Un mango mediano maduro congelado en trozos
- Un yogur natural o 125ml de kéfir natural
- 50ml de bebida de avena SIN AZÚCAR (Alpro)
- Crema de cacahuets 100% (o de otro fruto seco)
- Semillas de chía en polvo (triturar hasta pulverizar)
- Pasas, nueces y coco rallado

PREPARACIÓN:

- 01.** Poner en un vaso batidor los trozos de mango congelado con el yogur y la bebida de avena. Batir hasta que quede una crema helada suave.
- 02.** Servir en un bowl y poner por encima los toppings.



¿Por qué no desayunar helado? Fresquito, saludable y fácil. Puedes congelar también melocotón, plátano, fresas, frutos rojos...