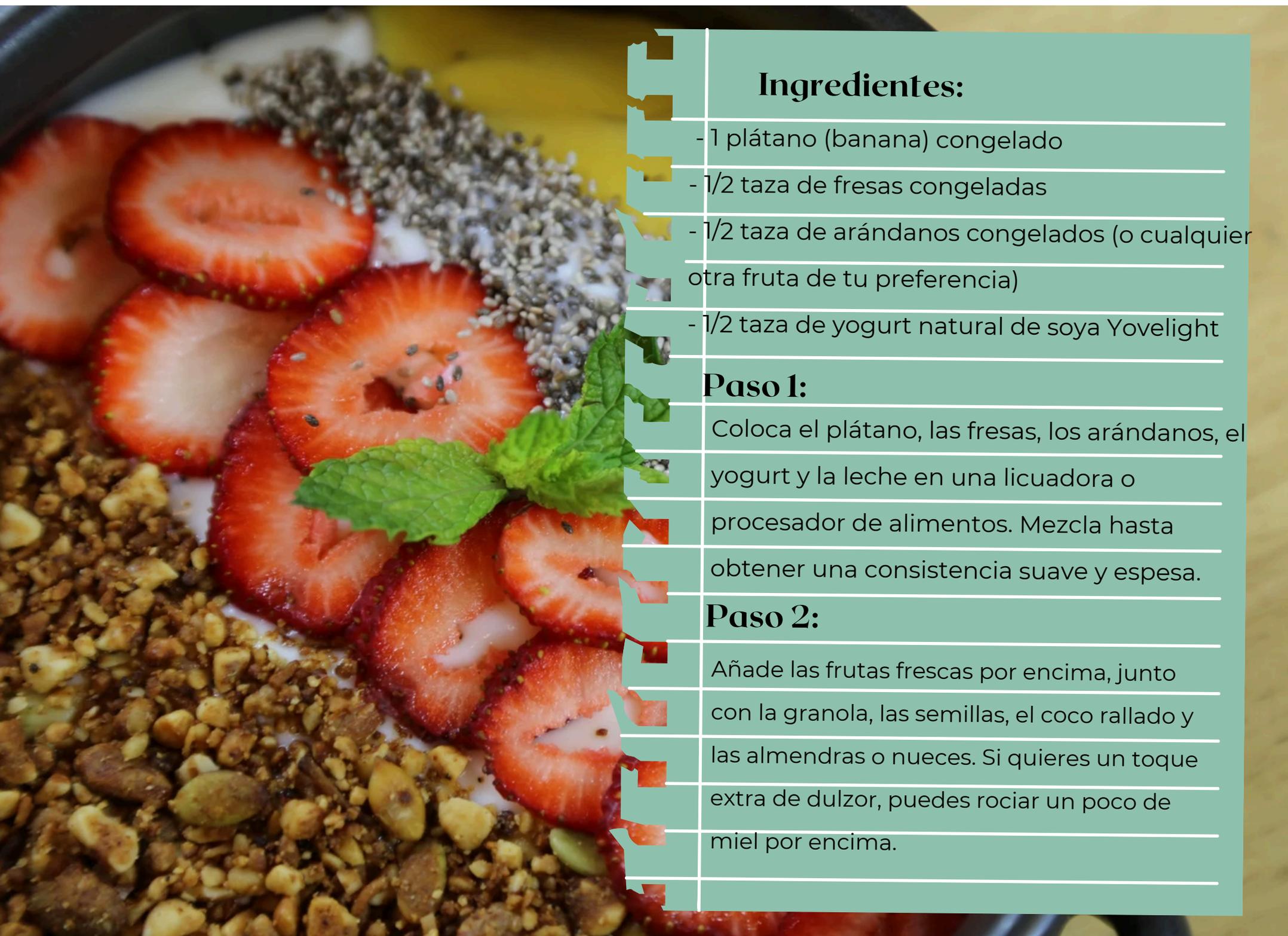


RECETA DE SMOOTHIE BOWL DE FRUTAS



Ingredientes:

- 1 plátano (banana) congelado
- 1/2 taza de fresas congeladas
- 1/2 taza de arándanos congelados (o cualquier otra fruta de tu preferencia)
- 1/2 taza de yogurt natural de soya Yovelight

Paso 1:

Coloca el plátano, las fresas, los arándanos, el yogurt y la leche en una licuadora o procesador de alimentos. Mezcla hasta obtener una consistencia suave y espesa.

Paso 2:

Añade las frutas frescas por encima, junto con la granola, las semillas, el coco rallado y las almendras o nueces. Si quieres un toque extra de dulzor, puedes rociar un poco de miel por encima.