

Licuado de Fruta

Para 2 porciones.

INGREDIENTES:

- 1½ -2 tazas de su fruta congelada favorita
- 1 plátano
- ½ taza de yogur natural
- 1 taza de leche
- 1 puñado de espinacas (opcional)

INSTRUCCIONES:

1. Agregue todos los ingredientes a la licuadora.
2. Mezcle hasta que quede homogéneo, removiendo a los lados según sea necesario.



SUGERENCIAS:

Sustituya con las frutas que tenga a la mano. Si usa fruta fresca, es posible que deba agregar algunos cubitos de hielo.

Sustituya el yogur natural con otro de su sabor favorito.

