MARÍA 👨🏻‍🍳



POSTRES · VEGETARIANO

Smoothie bowl

1 ración

Ingredientes

- Frutos rojos congelados
- Plátano congelado
- Calabacín congelado
- Leche o yogur
- Toppings

Elaboración

1. Añadir en un vaso de batidora los frutos rojos congelados, el plátano, el calabacín y un poco de leche
2. Triturar hasta que todos los ingredientes estén triturados
3. Servir

RECOMENDACIONES

El calabacín congelado no aporta sabor, pero sí la textura de helado. Como toppings se pueden poner rodajas de plátano u otras frutas, frutos secos (almendra laminada, nueces), cremas de frutos secos, chocolate 85%, granola casera, etc.

Hecho con CookNest